

LUNEDÌ

## IL SENTIERO DEI PIRATI – escursione musicale con sosta in cantina

<b>Durata</b>	3 / 4 ore
<b>Grado di difficoltà</b>	T
<b>Dislivello</b>	350 m
<b>Quota massima</b>	400 m
<b>Lungh. percorso</b>	3 km
<b>Partenza</b>	Belvedere di Serrara (Piazza Pietro Paolo Iacono) <b>ore 14:30</b>
<b>Arrivo</b>	variabile Sant'Angelo / Succhivo
<b>Percorso</b>	Belvedere di Serrara, scale di via Sant'Angelo, Chiesa di San Michele, Sant'Angelo, Succhivo
<b>Contributo</b>	25 euro
<b>Prenotazione</b>	Obbligatoria, entro le 13:00 del giorno precedente. Minimo 12 partecipanti
<b>Equipaggiamento</b>	Scarpe con battistrada alto, abbigliamento a strati, berretto, acqua
<b>Descrizione del percorso (SP)</b>	Una delle escursioni più innovative per tracciato e interpretazione. Il percorso si snoda attraverso le antiche mulattiere dei borghi di Serrara, Sant'Angelo e Succhivo. Grazie all'interpretazione musicale delle nostre guide rivivremo il periodo delle incursioni saracene. Faremo tesoro di tradizioni, storie locali, apprezzeremo la natura e le suggestioni paesaggistiche dei luoghi. Arriveremo nel piccolo borgo di Succhivo, dove, circondati da vigneti ed agrumeti, faremo sosta in una antica cantina per un assaggio di prodotti tipici dell'enogastronomia locale.

MARTEDÌ – aprile, maggio, ottobre

## IL MONTE EPOMEO

<b>Durata</b>	2.5 / 3.5 ore, soste incluse. Previsto servizio navetta.
<b>Grado di difficoltà</b>	T/E
<b>Dislivello</b>	190 m
<b>Quota massima</b>	789 m
<b>Lungh. percorso</b>	3,5 km
<b>Partenza</b>	Piazza Fontana, <b>orario: vedi calendario</b>
<b>Arrivo</b>	Piazza Fontana
<b>Percorso</b>	Fontana, Eremo di San Nicola, vetta del monte Epomeo, Pietra dell'Acqua, Fontana
<b>Contributo</b>	18 euro, navetta esclusa.
<b>Prenotazione</b>	Obbligatoria, entro le 13:00 del giorno precedente. Minimo 8 partecipanti
<b>Equipaggiamento</b>	Scarpe con battistrada alto, abbigliamento a strati, berretto, acqua
<b>Descrizione del percorso (ME)</b>	L'escursione classica dell'isola. Punto di incontro è piazza Fontana. Chi è automunito può salire per ulteriori 2.5 km sino al rifugio "Miscillo Sapori e...", al contrario è previsto servizio navetta. Da qui, attraverso l'antica mulattiera incisa nella roccia, passiamo per un fitto bosco di castagni ed arriviamo nei pressi dell'eremo rupestre di San Nicola. Pochi metri ancora e siamo sulla vetta del Monte (790 m), da dove godremo di una vista spettacolare di Ischia, 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). Ci avviamo verso il punto di arrivo, attraversando terrazzamenti anticamente sfruttati per la coltivazione del grano. Lungo il cammino sarà possibile trattenersi per una degustazione di prodotti tipici presso una delle locande della zona.



MARTEDÌ – da giugno a settembre

## TRAMONTO ALL'EPOMEO E CENA

<b>Durata</b>	3.5 / 4.5 ore, cena inclusa. Previsto servizio navetta.
<b>Grado di difficoltà</b>	T/E
<b>Dislivello</b>	190 m
<b>Quota massima</b>	789 m
<b>Lungh. percorso</b>	3,5 km
<b>Partenza</b>	Piazza Fontana, <b>orario: vedi calendario</b>
<b>Arrivo</b>	Piazza Fontana
<b>Percorso</b>	Fontana, Pietra dell'Acqua, Eremo di San Nicola, vetta del monte Epomeo, Fontana
<b>Contributo</b>	35 euro, navetta esclusa
<b>Prenotazione</b>	Obbligatoria, entro le 19:00 del giorno precedente. Minimo 8 partecipanti
<b>Equipaggiamento</b>	Torcia/telefonino con torcia, scarpe con battistrada alto, abbigliamento a strati, acqua
<b>Descrizione del percorso (TE)</b>	Punto di incontro è piazza Fontana. Chi è automunito può salire per ulteriori 2.5 km sino al rifugio "Miscillo Saporì e...", al contrario è previsto servizio navetta. Da qui, attraverso terrazzamenti anticamente sfruttati per la coltivazione del grano, si arriva fino a Pietra dell'Acqua (enorme masso di tufo che funge da cisterna). Arriviamo in vetta, dove è stato ricavato l'eremo rupestre di San Nicola. Qui potremo godere dello spettacolo del tramonto sul mare e le isole pontine, rievocando antiche storie e leggende locali. Accendiamo le nostre torce e ricominciamo il cammino. Attraversiamo l'antica mulattiera intagliata nella pietra ed un boschetto di castagni. Il meritato premio ci attende: cena a base di coniglio, il tutto accompagnato da vino locale da vitigni antichi e tanta allegria.

MERCOLEDÌ

## NEL CUORE DEI VULCANI – da Fiaiano a Casamicciola

<b>Durata</b>	3 / 3.5 ore, 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>	Fermata autobus Pineta di Fiaiano, <b>orario: vedi calendario</b>
<b>Arrivo</b>	Casamicciola Terme, fermata autobus "Bosco della Maddalena"
<b>Percorso</b>	Fiaiano, Fondo Ferraro, Fondo d'Oglio, fumarole del Cretaio, bosco della Maddalena
<b>Contributo</b>	18 euro
<b>Prenotazione</b>	Obbligatoria e possibile entro le 19:00 del giorno precedente. Minimo 8 partecipanti
<b>Equipaggiamento</b>	Scarpe con battistrada alto, abbigliamento a strati, berretto, acqua
<b>Descrizione del percorso (CV)</b>	Il complesso vulcanico più giovane e meglio conservato dell'isola. Partiamo dalla pineta di Fiaiano, che sorge sulla colata di lava de "l'Arso". Attraverso una stradina di campagna, delimitata dai caratteristici muretti di lava, costeggiamo il cratere di "Fondo Ferraro". Al fresco della pineta ammiriamo il panorama del Porto d'Ischia, anch'esso cratere vulcanico e proseguiamo in un bosco di lecci alla volta del cratere di "Fondo d'Oglio". Qui regna il silenzio ed un maestoso carpino nero invita alla calma e alla meditazione. Giunti ad un piccolo campo di fumarole (emissioni di vapore caldo), avremo modo di apprezzare una vera rarità botanica: il papiro delle fumarole, specie diffusa solo nella fascia tropicale del Pianeta.



GIOVEDÌ

## ANDAR PER CANTINE TRA SENTIERI –percorso enogastronomico

<b>Durata</b>	3 / 4 h, incluse soste in n. 2 cantine
<b>Grado di difficoltà</b>	T/E
<b>Partenza e Arrivo</b>	Appuntamento <b>ore 15:00</b> ( <u>ottobre ore 14:00</u> )
<b>Percorso</b>	Dipende dalle cantine prescelte e potrà essere concordato al momento della prenotazione
<b>Contributo</b>	35 euro
<b>Prenotazione</b>	Obbligatoria e possibile entro le 16:00 del giorno precedente. Minimo 8 partecipanti
<b>Equipaggiamento</b>	Scarpe con battistrada alto, abbigliamento a strati, berretto, acqua
<b>Descrizione del percorso (AC)</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 "pietrorcia". 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 e dai proprietari delle cantine visitate.

VENERDÌ

## IL VILLAGGIO DI PIETRA DELLA FALANGA

<b>Durata</b>	3 / 4 ore, soste incluse. Previsto servizio navetta.
<b>Grado di difficoltà</b>	T/E
<b>Dislivello</b>	60 m
<b>Quota massima</b>	560 m
<b>Lungh. percorso</b>	3.5 km
<b>Partenza</b>	Serrara (via Falanga, nei pressi del ristorante "Il Bracconiere", <b>ore 08:30</b> )
<b>Arrivo</b>	Serrara (via Falanga, nei pressi del ristorante "Il Bracconiere")
<b>Percorso</b>	Serrara, Bosco dei Frassitelli, Bosco della Falanga (case di pietra), Serrara
<b>Contributo</b>	18 euro, navetta esclusa.
<b>Prenotazione</b>	Obbligatoria e possibile entro le 13:00 del giorno precedente. Minimo 8 partecipanti
<b>Equipaggiamento</b>	Scarpe con battistrada alto, abbigliamento a strati, berretto, acqua
<b>Descrizione del percorso (VP)</b>	Visita al villaggio rupestre mimetizzato nel bosco. Punto di incontro è la fermata autobus del Cimitero di Serrara. Chi è automunito può salire per ulteriori 2.5 km sino al ristorante "Il Bracconiere", al contrario è previsto servizio navetta. Ci inoltriamo in un paesaggio selvaggio ed affascinante sul versante ovest dell'isola, fino ad arrivare al bosco incantato dei Frassitelli, un terrazzo di acacie fittissime che fanno ombra a rocce ricoperte di muschi, licheni, e finocchi selvatici. 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.



17 giu – 16 lug – 15 ago – 14 set

## LUNA PIENA ALL'EPOMEIO CON SPUNTINO

<b>Durata</b>	4 / 5 ore, spuntino incluso. Previsto servizio navetta.
<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>	Serrara (nei pressi della fermata autobus cimitero), <b>orario vedi calendario</b>
<b>Arrivo</b>	Piazza Fontana
<b>Percorso</b>	Serrara, Pietra dell'Acqua, Monte Epomeo (Punta San Nicola), Fontana
<b>Contributo</b>	25 euro, navetta esclusa
<b>Prenotazione</b>	Obbligatoria e possibile entro le 19:00 del giorno precedente. Minimo 8 partecipanti
<b>Equipaggiamento</b>	Torcia / telefonino con torcia - scarpe con battistrada alto - abbigliamento a strati - acqua
<b>Descrizione del percorso (LP)</b>	Di certo tra le proposte più particolari, che coniuga la spettacolarità e la poesia dei paesaggi al chiaro di luna piena. Punto di incontro è la fermata autobus del Cimitero di Serrara. Chi è automunito può salire per ulteriori 2.5 km sino al ristorante "Il Bracconiere", al contrario è previsto servizio navetta. Apprezziamo il sorgere della luna rossa alle spalle dell'isola di Capri e poi ci mettiamo in cammino. Il percorso si snoda passando per Pietra dell'Acqua (enorme masso di tufo che funge da cisterna di raccolta dell'acqua piovana) e proseguendo in salita verso la vetta del Monte Epomeo, dove è presente l'eremo rupestre di San Nicola. Pochi metri ancora e siamo sulla vetta del Monte (790 m), da dove godremo di una vista notturna spettacolare di Ischia, le isole pontine, Capri ed il litorale campano. 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 tradizione: il "Culurcio" di pane (mezzo pannello di grano antico e lievito madre) col pomodoro e vino bianco locale.

7 lug-19 set-14 ott

## "APERITREKKING" AL MONTE EPOMEIO

<b>Durata</b>	2 / 3 ore, aperitivo escluso. Previsto servizio navetta.
<b>Grado di difficoltà</b>	T/E
<b>Dislivello</b>	190 m
<b>Quota massima</b>	789 m
<b>Lungh. percorso</b>	3.5 km
<b>Partenza</b>	Piazza Fontana, <b>orario vedi calendario</b>
<b>Arrivo</b>	Piazza Fontana
<b>Percorso</b>	Serrara, Pietra dell'Acqua, Monte Epomeo (Punta San Nicola), Fontana
<b>Contributo</b>	25 euro, navetta esclusa
<b>Prenotazione</b>	Obbligatoria e possibile entro le 19:00 del giorno precedente. Minimo 8 partecipanti
<b>Equipaggiamento</b>	Torcia / telefonino con torcia - scarpe con battistrada alto - abbigliamento a strati - acqua
<b>Descrizione del percorso (AT)</b>	Classica ascesa al Monte Epomeo dedicata ai più festaioli. Al rientro ognuno sarà libero di fermarsi il tempo che desidera per quattro chiacchiere davanti ad un buon bicchiere di vino (o altro) accompagnato da stuzzicherie con prodotti rigorosamente di stagione. Punto di incontro è la fermata autobus del Cimitero di Serrara. Chi è automunito può salire per ulteriori 2.5 km sino al ristorante "Il Bracconiere", al contrario è previsto servizio navetta.



12 mag – 23 giu – 26 ago – 30 set

## TREKKING & SAUNA

<b>Durata</b>	2 / 3 ore, sauna esclusa.
<b>Grado di difficoltà</b>	T
<b>Dislivello</b>	0 m
<b>Quota massima</b>	80 m
<b>Lungh. percorso</b>	2 km
<b>Partenza</b>	Sant'Angelo, stazionamento autobus "Cava Grado", <b>orario vedi calendario</b>
<b>Arrivo</b>	Spaggia dei Maronti
<b>Percorso</b>	Sant'Angelo, Chiesa di San Michele Arcangelo, Fumarole, Cava Scura, Maronti.
<b>Contributo</b>	25 euro.
<b>Prenotazione</b>	Obbligatoria e possibile entro le 13:00 del giorno precedente. Minimo 8 partecipanti
<b>Equipaggiamento</b>	Scarpe comode, abbigliamento a strati, berretto, acqua, costume da bagno, telo mare.
<b>Descrizione del percorso (SA)</b>	Escursione semplice alla scoperta del borgo di Sant'Angelo, delle sue storie di pirati e delle ricchezze idrogeologiche di questo territorio, ricco di testimonianze di antiche eruzioni vulcaniche. Alla fine del percorso, indossiamo il costume e ci fermiamo per una sauna naturale, rigenerante e purificante.

28 lug – 01 ago – 16 set

## DAL MONTE AL MARE – percorso trekking+snorkeling

<b>Durata</b>	3,5/4,5 ore.
<b>Grado di difficoltà</b>	T / E
<b>Dislivello</b>	350 m
<b>Quota massima</b>	350 m
<b>Lungh. percorso</b>	2,5 km
<b>Partenza</b>	Belvedere di Serrara (Piazza Pietro Paolo lacono), <b>ore 10:00</b>
<b>Arrivo</b>	Sant'Angelo
<b>Percorso</b>	Belvedere di Serrara, scale di via Sant'Angelo, Chiesa di San Michele, Sant'Angelo
<b>Contributo</b>	35 euro.
<b>Prenotazione</b>	Obbligatoria e possibile entro le 13:00 del giorno precedente. Minimo 8 partecipanti
<b>Equipaggiamento</b>	Scarpe comode, abbigliamento a strati, berretto, acqua, costume da bagno, telo mare.
<b>Descrizione del percorso (MM)</b>	Serrara Fontana è l'unico Comune isolano che si estende dalla vetta dell'isola sino al magnifico mare del borgo di pescatori di Sant'Angelo. Le acque di questa zona rientrano in una speciale area di protezione dell'Area Marina Protetta "Regno di Nettuno". Il percorso si snoda attraverso le antiche mulattiere dei borghi di Serrara e Sant'Angelo, importanti vie commerciali ma anche vie di fuga dalle incursioni dei pirati. Ammirate le particolarità paesaggistiche, naturalistiche e geologiche di questi luoghi arriviamo a Sant'Angelo. Qui c'è la sede estiva dell'Associazione Nemo, punto di partenza dell'escursione snorkeling che si svolgerà partendo direttamente dalla spiaggetta "Chiaia di Rose". Indossiamo dunque il costume, proviamo le attrezzature fornite dall'Associazione (muta sub, maschera e boccaglio, pinne) e ci immergiamo in un mare dal fascino tutto mediterraneo. Dopo pochi metri capiremo che Sant'Angelo è affacciata su una scarpata continentale che raggiunge migliaia di metri di profondità e, tra un anemone ed un banco di castagnole, accompagnati dalle coloratissime donzelle pavonine, sarà possibile fare insoliti incontri.



31 lug -18 ago-01 set

## DA SAN GIORGIO A SAN MICHELE – percorso trekking+snorkeling

<b>Durata</b>	3.5/4.5 ore.
<b>Grado di difficoltà</b>	T / E
<b>Dislivello</b>	100 m
<b>Quota massima</b>	100 m
<b>Lungh. percorso</b>	3.5 km
<b>Partenza</b>	Testaccio (piazza Mar del Plata - angolo via S.Giorgio), <b>ore 09:30</b>
<b>Arrivo</b>	Sant'Angelo
<b>Percorso</b>	Testaccio, via Giorgio Corafà, spiaggia dei Maronti, Cavascura, San Michele, Sant'Angelo
<b>Contributo</b>	35 euro.
<b>Prenotazione</b>	Obbligatoria e possibile entro le 13:00 del giorno precedente. Minimo 8 partecipanti
<b>Equipaggiamento</b>	Scarpe comode, abbigliamento a strati, berretto, acqua, costume da bagno, telo mare.
<b>Descrizione del percorso (SS)</b>	Un percorso carico di storie, come quella dei pirati messi in fuga dall'uomo a cavallo con una lunga lancia... Percorriamo la via che fu realizzata dal vicerè dove è possibile vedere i resti del sudatorio delle fumerie. Questa via, per secoli unico collegamento tra il borgo abitato e la marina dei Maronti, ci conduce alla spiaggia più grande dell'isola, che percorreremo quasi per intero sino ad addentrarci nel canyon di Cavascura. Proseguiamo verso l'abitato di Sant'Angelo dove ci accoglie la bianca chiesa di San Michele Arcangelo, altro paladino del bene contro il male barbaresco. Arriviamo infine alla sede dell'Associazione, punto di partenza dell'escursione snorkeling che si svolgerà partendo direttamente dalla spiaggetta "Chiaia di Rose". Indossiamo dunque il costume, proviamo le attrezzature fornite dall'Associazione (muta sub, maschera e boccaglio, pinne) e ci immergiamo in un mare dal fascino tutto mediterraneo. Dopo pochi metri capiremo che Sant'Angelo è affacciata su una scarpata continentale che raggiunge migliaia di metri di profondità e, tra un anemone ed un banco di castagnole, accompagnati dalle coloratissime donzelle pavonine, sarà possibile fare insoliti incontri.



## 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 L	1 M	1 S	1 L <b>SP 14:30</b>	1 G <b>MM 10:00</b>	1 D <b>SS 09:30</b>	1 M <b>ME 14:00</b>
2 M	2 G <b>AC 15:00</b>	2 D <b>CV 15:30</b>	2 M <b>TE 18:30</b>	2 V <b>AC 15:00</b>	2 L <b>SP 14:30</b>	2 M <b>CV 14:00</b>
3 M	3 V <b>VP 08:30</b>	3 L <b>SP 14:30</b>	3 M <b>CV 15:30</b>	3 S	3 M <b>TE 17:30</b>	3 G <b>AC 14:00</b>
4 G	4 S	4 M <b>TE 18:30</b>	4 G <b>AC 15:00</b>	4 D <b>TE 18:30</b>	4 M <b>CV 15:00</b>	4 V <b>VP 08:30</b>
5 V	5 D <b>SP 14:30</b>	5 M <b>CV 15:30</b>	5 V <b>VP 08:30</b>	5 L <b>SP 14:30</b>	5 G <b>AC 15:00</b>	5 S
6 S	6 L <b>SP 14:30</b>	6 G <b>AC 15:00</b>	6 S	6 M <b>TE 18:30</b>	6 V <b>VP 08:30</b>	6 D <b>ME 15:00</b>
7 D	7 M <b>ME 15:00</b>	7 V <b>VP 08:30</b>	7 D <b>AT 18:30</b>	7 M <b>CV 15:30</b>	7 S	7 L <b>SP 14:30</b>
8 L	8 M <b>CV 15:30</b>	8 S	8 L <b>SP 14:30</b>	8 G <b>AC 15:00</b>	8 D <b>AC 15:00</b>	8 M <b>ME 14:00</b>
9 M	9 G <b>AC 15:00</b>	9 D <b>AC 15:00</b>	9 M <b>TE 18:30</b>	9 V <b>VP 08:30</b>	9 L <b>SP 14:30</b>	9 M <b>CV 14:00</b>
10 M	10 V <b>VP 08:30</b>	10 L <b>SP 14:30</b>	10 M <b>CV 15:30</b>	10 S	10 M <b>TE 17:30</b>	10 G <b>AC 14:00</b>
11 G	11 S	11 M <b>TE 18:30</b>	11 G <b>AC 15:00</b>	11 D <b>CV 15:30</b>	11 M <b>CV 15:00</b>	11 V <b>VP 08:30</b>
12 V	12 D <b>SA 15:00</b>	12 M <b>CV 15:30</b>	12 V <b>VP 08:30</b>	12 L <b>SP 14:30</b>	12 G <b>AC 15:00</b>	12 S
13 S	13 L <b>SP 14:30</b>	13 G <b>AC 15:00</b>	13 S	13 M <b>TE 18:00</b>	13 V <b>VP 08:30</b>	13 D <b>SP 14:30</b>
14 D <b>CV 15:30</b>	14 M <b>ME 15:00</b>	14 V <b>VP 08:30</b>	14 D <b>AC 15:00</b>	14 M <b>CV 15:30</b>	14 S <b>LP 19:15</b>	14 L <b>AT 16:30</b>
15 L <b>SP 14:30</b>	15 M <b>CV 15:30</b>	15 S	15 L <b>SP 14:30</b>	15 G <b>LP 19:45</b>	15 D	15 M <b>ME 14:00</b>
16 M <b>ME 15:00</b>	16 G <b>AC 15:00</b>	16 D <b>VP 08:30</b>	16 M <b>LP 19:45</b>	16 V <b>VP 08:30</b>	16 L <b>MM 10:00</b>	16 M <b>CV 14:00</b>
17 M <b>CV 15:30</b>	17 V <b>VP 08:30</b>	17 L <b>LP 20:15</b>	17 M <b>CV 15:30</b>	17 S	17 M <b>TE 17:15</b>	17 G <b>AC 14:00</b>
18 G <b>AC 15:00</b>	18 S	18 M <b>TE 18:30</b>	18 G <b>AC 15:00</b>	18 D <b>SS 09:30</b>	18 M <b>CV 15:00</b>	18 V <b>VP 08:30</b>
19 V <b>VP 08:30</b>	19 D <b>AC 15:00</b>	19 M <b>CV 15:30</b>	19 V <b>VP 08:30</b>	19 L <b>SP 14:30</b>	19 G <b>AT 17:00</b>	19 S
20 S	20 L <b>SP 14:30</b>	20 G <b>AC 15:00</b>	20 S	20 M <b>TE 18:00</b>	20 V <b>VP 08:30</b>	20 D <b>SP 14:30</b>
21 D	21 M <b>ME 15:00</b>	21 V <b>VP 08:30</b>	21 D <b>SP 14:30</b>	21 M <b>CV 15:30</b>	21 S	21 L
22 L	22 M <b>CV 15:30</b>	22 S	22 L <b>SP 14:30</b>	22 G <b>AC 15:00</b>	22 D <b>TE 17:00</b>	22 M <b>ME 14:00</b>
23 M <b>ME 15:00</b>	23 G <b>AC 15:00</b>	23 D <b>SA 15:00</b>	23 M <b>TE 18:30</b>	23 V <b>VP 08:30</b>	23 L <b>AC 15:00</b>	23 M <b>CV 14:00</b>
24 M <b>CV 15:30</b>	24 V <b>VP 08:30</b>	24 L <b>SP 14:30</b>	24 M <b>CV 15:30</b>	24 S	24 M <b>TE 17:00</b>	24 G <b>AC 14:00</b>
25 G <b>AC 15:00</b>	25 S	25 M <b>TE 18:30</b>	25 G <b>AC 15:00</b>	25 D <b>SP 14:30</b>	25 M <b>CV 15:00</b>	25 V <b>VP 08:30</b>
26 V	26 D <b>TE 18:30</b>	26 M <b>CV 15:30</b>	26 V <b>VP 08:30</b>	26 L <b>SA 15:00</b>	26 G <b>AC 15:00</b>	26 S
27 S	27 L <b>SP 14:30</b>	27 G <b>AC 15:00</b>	27 S	27 M <b>TE 18:00</b>	27 V <b>VP 08:30</b>	27 D <b>VP 08:30</b>
28 D	28 M <b>ME 15:00</b>	28 V <b>VP 08:30</b>	28 D <b>MM 10:00</b>	28 M <b>CV 15:30</b>	28 S	28 L
29 L	29 M <b>CV 15:30</b>	29 S	29 L <b>SP 14:30</b>	29 G <b>AC 15:00</b>	29 D <b>VP 08:30</b>	29 M <b>ME 14:00</b>
30 M	30 G <b>AC 15:00</b>	30 D <b>TE 18:30</b>	30 M <b>TE 18:30</b>	30 V <b>VP 08:30</b>	30 L <b>SA 15:00</b>	30 M <b>CV 14:00</b>
	31 V <b>VP 08:30</b>		31 M <b>SS 09:30</b>	31 S		31 G <b>AC 14:00</b>

## CALENDARIO TREKKING 2019



### Legenda

<b>SP</b>	Il Sentiero dei Pirati - escursione musicale con sosta in cantina
<b>ME</b>	Il Monte Epomeo
<b>CV</b>	Nel cuore dei vulcani - da Fiaiano a Casamicciola
<b>AC</b>	Andar per Cantine tra Sentieri - trekking enogastronomico
<b>VP</b>	Villaggio di Pietra della Falanga
<b>TE</b>	Tramonto all'Epomeo e cena
<b>LP</b>	Luna piena all'Epomeo con spuntino
<b>AT</b>	AperiTrekking al Monte Epomeo
<b>SA</b>	Trekking & Sauna
<b>MM</b>	Dal Monte al Mare - percorso combinato trekking+snorkeling
<b>SS</b>	Da San Giorgio a San Michele - percorso combinato trekking+snorkeling
	<b>in blu, giorni differenti dal programma abituale</b>
	<b>Andar per Sentieri 2019</b> <a href="http://prolocopanaischia.it/eventi/andar-per-sentieri">prolocopanaischia.it/eventi/andar-per-sentieri</a>

	aprile	maggio	giugno	luglio	agosto	settembre	ottobre
LUN	<b>SP 14:30</b>	variabile	variabile				
MAR	<b>ME 15:00</b>	<b>ME 15:00</b>	<b>TE 18:30</b>	<b>TE 18:30</b>	<b>TE variabile</b>	<b>TE variabile</b>	<b>ME 14:00</b>
MER	<b>CV 15:30</b>	<b>CV 15:00</b>	<b>CV 14:00</b>				
GIO	<b>AC 15:00</b>	<b>AC 15:00</b>	<b>AC 14:00</b>				
VEN	<b>VP 08:30</b>	<b>VP 08:30</b>	<b>VP 08:30</b>				
SAB							
DOM	variabile	variabile	variabile	variabile	variabile	variabile	variabile

