

MALDAVVENTURA

AVVENTURANDOTI SCOPRIRAI CHI SEI



zio**bici**

LA COSTA DEGLI ETRUSCHI IN BROMPTON E TREKKING SULL'ISOLA DI CAPRAIA

dal 25/08/20 al 30/08/2020

Da Livorno all'Isola di Capraia - Brompton + Trekking

Questo viaggio vi sorprenderà da subito:

Scoprirete una Toscana insolita, fatta sì di grandi vini ma anche di suggestivi angoli di mare.

I colori ed i profumi della Toscana ci accompagneranno, nella Costa degli Etruschi, con le luci e gli aromi del Mediterraneo. Insediamenti etruschi, un mare limpido, borghi medievali, parchi e oasi protette si alterneranno continuamente, soddisfacendo ogni vostra esigenza.

Da Livorno, città medicea, pedaleremo lungo la costa degli etruschi fino ad arrivare ad una delle zone più belle della Toscana dove incontreremo una delle tradizioni vinicole più suggestive d'Italia attraversando strade secondarie immerse tra vigneti e scorci panoramici mozzafiato. Il prestigioso vino della Cantina dell'Ornellaia e la famosa strada del vino rapiranno i vostri sensi, in un connubio unico tra territorio e vino. Chiudendo gli occhi riuscirete a cogliere i profumi che invaderanno il vostro palato e aprendo gli occhi capirete come solo in questo luogo può nascere un vino così speciale.

Rivivremo la storia nei borghi medievali come Bolgheri, Populonia, Castagneto Carducci, Bibbona, Sassetta e Suvereto... veri gioielli per gli amanti delle tradizioni e della natura, che sorgono nel verde delle colline e dei boschi a due passi dal mare. Populonia fu città etrusca, uno dei più importanti centri del mondo antico per la lavorazione e il commercio del ferro. Situato in cima ad una collina circondata dal mare, questo borgo ha un fascino indescrivibile. Le mura medievali, costruite per la difesa dai pirati, e la Rocca, edificata nella prima metà del secolo XV, racchiudono vicoli lastricati, piccoli negozi e un museo privato di reperti etruschi e romani, ritrovati nella zona o in mare.

Perdersi in questi vicoli significa rivivere un pezzo di storia etrusca e romana.



E poi per chi vorrà scoprire l'isola più selvaggia dell'arcipelago toscano ci saranno 2 giorni di trekking in Capraia

L'arcipelago Toscano è al confine tra il mar Tirreno e il mar Ligure, le isole dell'arcipelago offrono paesaggi molto vari, vere e proprie montagne in contrasto con la limpidezza del mare che ne circonda le scogliere. La Capraia è sicuramente l'isola più selvaggia dell'intero arcipelago, basti pensare che non esistono strade asfaltate se non per poche centinaia di metri.

I greci la chiamavano Aegydon "terra di capre". Invece era chiamata "Kapra" dagli etruschi, che nella loro lingua significava "pietra" quindi luogo pietroso. La sua origine vulcanica la rende unica dal punto di vista geologico; al suo interno si trova una vera e propria dorsale con i Monti Arpagna, Le Penne, Castelluccio. I suoi sentieri si arrampicano sui crinali, si insinuano tra le valli, costeggiano e scendono le scogliere fino ad arrivare a spiaggette nascoste e ciottolose, paradiso degli escursionisti amanti del mare.

Il nostro viaggio a piedi ci porterà a scoprire quasi la totalità dell'isola, con due escursioni durante le quali avremo la possibilità di arrivare a 3 spiagge nascoste per tuffarci in uno dei mari più belli d'Italia. Oltre al mare arriveremo in vetta al Monte Arpagna, al Monte delle Penne e al Monte Castello fino alla magnifica cala rossa e alla punta dello Zenobito uno dei due vulcani da dove nacque l'isola. La sera a cena avremo l'occasione di assaggiare la tradizione della cucina isolana, dal formaggio caprino, ai piatti a base di pesce, dal famoso nettare dell'isola (miele millefiori), fino al vino aleatico di Capraia e ai liquori distillati dai frutti tipici della macchia mediterranea, come il nocino, il liquore di mirto, il limoncino, le grappe di mirto e di miele, un distillato di amarene e il Rubino del bosco.

DA SAPERE

Il viaggio non presenta alcuna difficoltà tecnica. E' comunque consigliato aver fatto qualche escursione. Saranno necessari gli scarponcini da trekking alti alla caviglia. Si cammina leggeri poiché possiamo lasciare le valigie al nostro albergo. Si dorme in appartamenti con bagno in comune. Si percorrono per lo più sentieri e mulattiere. 5/7h di cammino al giorno. I dislivelli mediamente sono compresi tra +400m e i +500m



Programma

Giorno1: Livorno

Ritrovo con i partecipanti in Hotel sul lungomare di Livorno dopo pranzo entro le ore 14:00.

Nel pomeriggio trasferimento in bici fino a Piazza delle Carrozze dove prenderemo la funicolare per raggiungere la piazza del santuario di Montenero che visiteremo e da dove godremo di una bellissima vista sulla città di Livorno. Da qui il rientro in hotel sarà in discesa in sella alle nostre Brompton, percorrendo la strada chiamata “Panoramica” attraversando la macchia mediterranea.

Cena in trattoria tipica livornese e pernottamento in Hotel

Tragitto in Bici: 10km – Dislivello: Irrilevante

Pasti inclusi: Cena + Colazione

Giorno2: Livorno – Marina di Bibbona

Stamattina con le nostre bici percorreremo la facile ciclabile affacciata sul mare che ci condurrà nel cuore della città. Visita al mercato delle vettovaglie, dove potremo assaggiare specialità tipiche livornesi come il frate e il “5e5”.

In tarda mattinata passando dal quartiere storico della “Venezia” andremo pedalando lungo la costa percorrendo la strada costiera chiamata “Romito”, da dove godremo di un panorama mozzafiato sul mar mediterraneo.

Con le nostre Brompton giungeremo al borgo di Quercianella per poi proseguire per il paesino di Castiglioncello. Qui prenderemo il treno regionale per Bolgheri da dove poi raggiungeremo pedalando il nostro hotel a Marina di Bibbona.

Cena e pernottamento in Hotel

Tragitto in Bici: 30km – Dislivello positivo: 150metri

Pasti inclusi: Cena + Colazione

Giorno3: Marina di Bibbona – Vada – Bolgheri

Dopo colazione ci immergeremo nelle campagne della costa degli etruschi pedalando, prima lungo la bellissima pineta di Vada sulla famosa strada del vino, fino al borgo storico di Bolgheri. Qui pranzeremo in una delle trattorie tipiche, dove potremo anche bere un bicchiere del buonissimo vino locale.

Dopo pranzo torneremo al nostro Hotel a Marina di Bibbona, pedalando in discesa lungo il famoso viale dei Cipressi tanto amati e decantati dal poeta Giosuè Carducci.

Cena e pernottamento in Hotel

Tragitto in Bici: 40km – Dislivello positivo: 180metri

Pasti inclusi: Cena + Colazione



Programma

Giorno 4: Marina di Bibbona – Baratti – Livorno

Dopo colazione pedaleremo fino alla stazione di Bolgheri per prendere il treno regionale per San Vincenzo. Da qui inizieremo a pedalare dentro la pineta fino a giungere allo splendido promontorio di Baratti, attraverso facili e divertenti sentieri sterrati lungo la costa. Arriveremo nel splendido golfo di Baratti dove pranzeremo. Rientro a Livorno con il treno da Campiglia Marittima

Tragitto in Bici: 30 km – Dislivello positivo: 150metri

Pernottamento e cena in Hotel a Livorno

Pasti inclusi: Cena e colazione

Baci e abbracci per chi non si ferma per il trekking in Capraia, tutti gli altri lasceranno in luogo custodito la propria Brompton.

Giorno 5 Livorno - Capraia e prima escursione sull'isola.

Ritrovo al porto di Livorno ore 07:45 per imbarcarci sul traghetto verso Capraia. Una volta giunti sull'isola andremo a piedi al nostro hotel dove poseremo le valigie, prima di iniziare l'escursione. Verso le 12 prende il via il nostro trekking che ci porterà sul Monte Penne e sul Monte Castello. Al tramonto possibilità di fare il bagno in una delle calette nascoste dell'isola. La sera cena libera al ristorante a base di pesce.

Lunghezza a piedi: 8km

Dislivello + 400m

Tempo di percorrenza 5/6h

Pernottamento: In appartamento con bagni in comune

Pasti inclusi: Colazione

Giorno 6 Paese - Monte Arpegna - Zenobito - Il piano - Paese e rientro a Livorno in serata.

Dopo colazione, di buon mattino iniziamo il nostro lento cammino verso il cuore dell'isola, fino a giungere al vulcano delle Zenobito. Sui nostri passi avremo la possibilità di incontrare i mufloni, il falco pellegrino, il gabbiano corso, il gabbiano reale. Durante l'escursione esploreremo due spiaggette ben nascoste e incontaminate. Qui potremo tuffarci in questo limpido mare e se saremo fortunati avvisteremo, grandi cetacei come le Balenottere azzurre o i Capidogli, i delfini e più raramente i pesci spada. Nel pomeriggio ci imbarcheremo sul traghetto per Livorno. Arrivo previsto alle 19:30 e fine dei servizi.

Lunghezza 13km

Dislivello + 650m

Tempo di percorrenza 7h



Pacchetto viaggio

Cosa è incluso

- Servizio di segreteria
- Servizio con 2 accompagnatori
- Trasporto bagagli (nei giorni di bici) e custodia bici a Livorno
- Pernottamenti in camera doppia come da programma (nei giorni di bici)
- Pernottamento in appartamento con bagno in comune sull'isola di Capraia, come da programma
- Le colazioni come da programma
- La cena del primo, secondo, terzo e quarto giorno come da programma
- Tutti i trasferimenti interni come da programma
- Trasporto interni al viaggio con treno regionale
- Trasporto pubblico da l'Hotel a Livorno al porto di Livorno
- Traghetto andata e ritorno per l'Isola di Capraia

Cosa è escluso

- Trasporto per raggiungere il punto di incontro (l'Hotel della prima sera)
- Tutti i pranzi e tutte le bevande extra
- Le colazioni e le cene non menzionate alla voce "Cosa include"
- Tutto quello non espressamente menzionato alla voce "Cosa è incluso"

MAL D'AVVENTURA

AVVENTURANDOTI SCOPRIRAI CHI SEI

Non vediamo l'ora di viaggiare con voi

www.maldavventura.it

maldavventura@gmail.com
+39 3409510078

