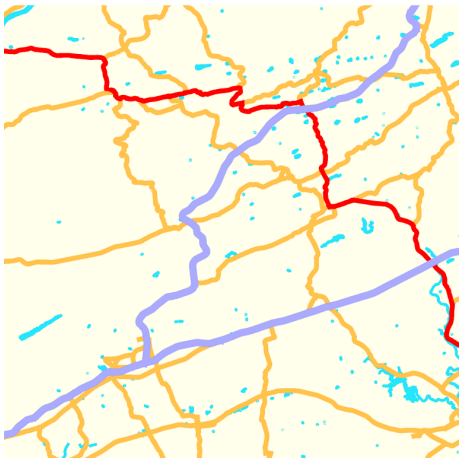


**SPRING & AUTUMN WINTER SUN WALKING**

| | |
|---|---|
| stile : | Autoguidato Viaggi a Piedi Cammini |
| difficoltà : | |
| durata : | 8 giorni |
| periodo: | Gen Feb Mar Apr Mag Giu Lug Ago Set Ott |
| codice: | GRSW036 |

# Menalon Trail: in Grecia, tra foreste e monasteri - Greece

**8 giorni, PREZZO DA *€ 675***



Il **Menalon Trail** è un itinerario tra le montagne della Grecia: lungo 75?km, è talmente incantevole da essere entrato nella lista dei Migliori Itinerari d'Europa.

Inizia a **Stemnitsa, nel cuore del Peloponneso**; ci si immerge subito nella gola di Lousios, per poi proseguire lungo il percorso del Menalon Trail attraverso il **massiccio del Menalon e la Valle del Fiume Mylalon**, fino alla graziosa cittadina di Vytina. Prosegue poi tra foreste, attraverso **incantevoli ponti di pietra e tipici villaggi greci.**

**L'intero itinerario del Menalon Trail è un'avventura** – tra monasteri costruiti sulla roccia e foreste, tra **passi di montagna a villaggi remoti**, lungo il fiume e tra le cave di marmo nero, eremi e cittadine a forma di anfiteatro. Infine, tra alberi di noce, ampie vallate e villaggi di pietra si raggiunge **Lagkadia**, dove finisce il nostro viaggio.

## Itinerario

### Giorno 1 Arrivo a Stemnitsa

Raggiungerete Stemnitsa da Atene o dall'aeroporto di Kalamata. Potete visitare l'ufficio turistico del Menalon trail nella piazza centrale di Stemnitsa per un briefing o informazioni varie. Stemnitsa è tradizionalmente un villaggio di orafi e ospita ancora oggi la bottega Stemnitsa's Silver and Goldsmith School. Visitate anche il museo sul folclore locale.

### Giorno 2 Attraverso la gola di Lousios fino a Dimitsana, 13 km

Il cammino inzia! Uscendo da Stemnitsa il sentiero procede a zig zag giù nella valle attraverso una mulattiera per raggiungere il monastero di Prodomos, abbarbicato su picchi rocciosi. Dopo una visita si continua attraversando una gola. Potete salire fino al vecchio monastero Philosophou, risalente al 963, prima di incontrare il "nuovo" monastero del 1691. Attraverso una verdissima vegetazione salirete lungo la riva sinistra del Lousios River verso Dimitsana.

Attraverserete il fiume dopo il ponte di Tzani arrivando al particolare Open Air Water Power Museum. Nei pressi troverete mulini ad acqua e vecchi stabilimenti di polvere da sparo, che una volta costituivano la fortuna di Dimitsana, cittadina costruita sulle rovine dell'antica Theftis.

*Distanza:* 13 km

*Dislivello:* +780 / -910 m

**Giorno 3 Da Dimitsana a Elati, 19,5 km**

La parte del cammino fra Dimitsana-Zygovisti procede gradatamente in salita fino al limitare di una pineta. Dalla chiesa di San Paraskevi avrete splendide viste sul bacino del fiume Lousios, con i centri di Dimitsana, Paliochori e Zatouna che emergono dal paesaggio boschivo.

Procedete su sentieri fra grandi aie per la battitura del grano. Zygovisti giocò un importante ruolo nella guerra di Indipendenza Greca del 1821. Troverete un grande monumento memoriale di questo conflitto. Dopo una sosta in un caffè locale continuerete il cammino lungo il fianco destro del massiccio del Menalon massif. Prima lungo un bellisimo canyon che porta alla chiesa di campagna di Agios Georgios e alla fonte vicina, quindi in salita attraverso fitte foreste fino alla selle da cui potrete (facoltativo) salire fino alla cima del Pliovouni (1643m), cima più alta del percorso.

Dopo questa parte impegnativa, scenderete verso il paese montano di Elati attraverso sentieri e stradine dove vi imbatterete infontane e cappellette.

*Distanza:* 19,5 km

*Dislivello:* +1215 / -995 m

**Giorno 4 Da Elati a Vytina, 9 km**

Vi consigliamo di visitare le botteghe artigianali del legno, prima di scendere verso il letto del fiume Mylaon. Passate davanti alle fonti Pirgaki, che forniscono l'acqua a Vytina, ea lla fontana in pietra di Makrinou: un ottimo punto per una sosta. Proseguendo lungo il fiume, la vegetazione diventa più ricca, con alberi di alto fusto. Vi imbatterete in antichi mulini ad acqua e ponti di legno.

Abbandonerete poi la valle per una salita tortuosa in un sentiero scavato nella roccia fino alla fonte di Artotsi. Visitate la vicina chiesa di Agia Paraskevi, da cui avrete una vista sconfinata sulla valle sottostante. Raggiungerete infine Vytina, principale centro della regione, vivace centro fornito di ogni comodità e ottimo cibo.

*Distanza:* 9 km

*Dislivello:* +350/ -500 m

**Giorno 5 Da Vytina a Nymfasia attraverso il ponte di Zarziou, 12 km**

Da Vytina tornete brevemente indietro alla fontana di Artotsi per scendere attraverso un sentiero a zigzag nella valle del Mylaon. Una volta incontrato un pittoresco ponte di legno, seguirete il fiume nella direzione opposta, verso nord.

Gradualmente salirete verso Vytina vecchia, dove vi ricongiungerete col Menalon Trail il quale vi condurrà a Mavra Litharia. Si tratta di un imponente massiccio di pietra calcarea che crea una gola impressionante. Giungerete a un secondo ponte in pietra che anticamente serviva a collegare Vytina con I villaggi della Gortynia.

Il sentiero scende in un piccolo canyon per salire poco a poco verso l'alto per incontrare un paesaggio roccioso. Scenderete verso Nymfasia fra querce: a Nymfasia seguirete il percorso fino al monastero di Kernitsas: pernotterete proprio nelle vicinanze.

*Distanza:* 12 km

*Dislivello:* +630/ -830 m

**Giorno 6 Da Nymfasia a Valtesiniko per Magouliana, 16 km**

La tappa di oggi inizia con un tratto fino al ponte di Kernitsa seguito da una salita abbastanza ripida a Kernitsas, un grande complesso monastico circondato da bellissimi campi terrazzati. Dopo una visita vi immergerete in una pineta per arrivare all'eremo di Sfyrida, con la sua fonte. Gli asceti che popolano questo luogo sonorimasti isolati per secoli in questa atmosfera mistica. Dopo un tratto ai piedi della collina di Kastro, un antico sentiero vi porterà alle sorgenti del Gavros, prima del paesino di Magouliana dove potrete trovare una taverna e un caffè.

Una volta ripartiti da Magouliana, arriverete a un eccezionale punto panoramico circondato da aie in pietra per la battitura del grano. Scenderete verso l'antico Mana Sanatorium. Un bel sentiero vi farà salire dolcemente verso il villaggio di Valtesiniko. In questo antico centro di artigiani del legno, ci sono varie taverne da scegliere per la vostra cena.

*Distanza:* 16 km

*Dislivello:* +1200 / -930 m

**Giorno 7 Da Valtesiniko a Lagkadia, 14,3 km**

Ultima tappa del vostro cammino, che ha ancora in serbo delle sorprese. Lasciando il villaggio di Valtesiniko, avrete meravigliose viste sulle piane settentrionali. Salirete a quota 1250 m circa, per percorrere una cresta dove si trova arroccata la fortezza bizantina di Valtesiniko. Scenderete poi attraverso un paesaggio più aperto che vi offrirà una prospettiva unica sulla chiesa di Agia Triada. Attraverserete pinete per scorgere finalmente in lontananza Lagkadia.

Attraverserete gli ultimi campi prima di imbattervi nei mulini che preannunciano il vostro ingresso nella meta finale del cammino: Lagkadia. Questa è nota come "la città dei costruttori", buona parte degli insediamenti storici del Peloponneso sono stati costruiti dai suoi abitanti con la pietra estratta nella regione.

*Distanza:* 14,3 km

*Dislivello:* +810/ -980 m

**Giorno 8 Arrivederci Lagkadia!**

I nostri servizi terminano dopo la colazione, almeno che non abbiate richiesto servizi aggiuntivi. Ritorno ad Atene o Kalemata.

## Informazioni pratiche

Tracce GPS disponibili su richiesta. Ti forniremo comunque accesso alla nostra APP personalizzata di autonavigazione, utilizzabile anche offline

## Incluso

**La quota comprende**

- 7 pernottamenti in camera doppia in hotels *** con prima colazione
- trasporto bagagli da albergo ad albergo
- Descrizioni dettagliate del percorso, mappe, tracce GPS e App
- Contributo di 10 euro per l'organizzazione no-profit per il mantenimento del Menalon Trail
- souvenir del Menalon Trail
- assicurazione medico-bagaglio
- supporto telefonico 24h su 24

**La quota non comprende**

- viaggio per raggiungere le località di arrivo e partenza
- i pranzi e le cene, salvo dove diversamente indicato.
- le visite e gli ingressi - le mance
- gli extra di carattere personale
- eventuali tasse di soggiorno
- tutto quanto non specificato sotto la voce “la quota comprende”

**Servizi aggiuntivi**

Si possono richiedere oltre ai servizi compresi nella quota

- supplemento camera singola
- assicurazione annullamento
- eventuali transfer per arrivare alla località di partenza o per ritornare dal punto di arrivo, che potranno essere quotati su richiesta