



ASSOCIAZIONE XXX OTTOBRE
SEZIONE DEL CAI - TRIESTE



GRUPPO ESCURSIONISMO

TOUR DELLA SICILIA

06 - 16 maggio 2018

Il Gruppo Escursionismo dell'Associazione XXX Ottobre nel proseguire l'attività di ricerca e conoscenza dei posti più belli d'Italia ha organizzato per la prossima primavera (dal 06 al 16 maggio) un itinerario turistico completo nell'isola più grande del nostro territorio nazionale: la Sicilia.

Alcuni cenni sulla Sicilia

L'isola del sole, nel cuore del Mediterraneo

Con i suoi oltre 25.000 metri quadri, la Sicilia è la più grande isola italiana, separata dalla penisola dal solo Stretto di Messina, ma non molto distante dal continente africano. La sua posizione nel cuore del Mediterraneo ne ha fatto per secoli terra contesa e vivace punto di passaggio, che ancora oggi custodisce con orgoglio tutto il fascino del Mare Nostrum e delle culture che su quel suolo si sono avvicendate. Le impronte della sua storia sono seminate ovunque, ma è nelle bellissime città che la Sicilia esprime appieno il patrimonio unico che la contraddistingue: tracce della colonizzazione greca sono evidenti ad Agrigento e nella sorprendente Siracusa, una delle più grandi polis del mondo ellenico. Altra città di origine greca è Messina, che, con una parabola simile a molte città siciliane, fu poi romana, bizantina, araba e normanna. Il barocco è di casa a Catania, mentre Palermo unisce elementi bizantini, arabi, normanni e neoclassici, magnificamente avvolti dai colori vivaci di uno dei più grandi centri del Mediterraneo. Terra dalle mille anime, la sua bellezza non può essere limitata all'imponente patrimonio storico e archeologico, di cui sono testimoni i sette siti riconosciuti Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO: l'area archeologica di Agrigento, la Villa Romana del Casale di Piazza Armerina, la città di Siracusa e la Necropoli Rupestre di Pantalica, le città barocche del Val di Noto, le isole Eolie, il Monte Etna ed il percorso Arabo-Normanno di Palermo, Monreale e Cefalù. La Sicilia è terra di mare, nota in tutto il mondo per le sue bellissime spiagge; è un territorio che tra aree costiere ed entroterra può vantare un ricchissimo patrimonio naturalistico; è la patria di quella che è universalmente riconosciuta come l'espressione più alta della cucina italiana.

La Trinacria, tra l'Italia e l'Africa

Anticamente conosciuta con il nome di Trinacria per la sua forma triangolare, la Sicilia si affaccia a nord sul Mar Tirreno, a est sul Mar Ionio e con la costa meridionale sul canale di Sicilia che la separa dall'Africa. La sua posizione, a cavallo tra la placca africana e quella euroasiatica, rende la regione teatro di frequenti attività sismiche e di un'intensa attività vulcanica, che ha i suoi esempi più importanti nei vulcani Etna, Stromboli e Vulcano. Agli oltre 1000 km di coste dell'isola maggiore, la Sicilia somma una serie di arcipelaghi e isole minori, con identità e caratteristiche proprie: la vulcanica Ustica, le mondane Eolie, le autentiche Egadi, le paradisiache Pelagie, l'estrema Pantelleria. La Sicilia è una regione prevalentemente collinare (oltre il 60% del territorio), i cui rilievi principali sono costituiti dall'Appennino siculo nella parte orientale, dai Monti Erei nell'area centrale e da altri massicci isolati. Spicca il Monte Etna, che con i suoi 3350 metri, è il vulcano attivo più alto d'Europa. I 5 Parchi Regionali e le 72 Riserve Naturali testimoniano la ricchezza del patrimonio naturalistico siciliano: si va dal parco vulcanico dell'Etna, alla riserva lagunare dello Stagnone, dal Bosco di Malabotto alla Riserva Marina dell'Isola dei Conigli. Il clima, tipicamente mediterraneo, diventa alpino sulla vetta del gigante vulcanico.

La bellezza eterna di un passato glorioso

Un immenso patrimonio archeologico, bellissime città meticce dal glorioso passato, un autentico fascino mediterraneo: la ricchezza Siciliana è il frutto di una storia intensa e travagliata. La Sicilia deve il suo nome ai Siculi, popolazione proveniente dalla penisola che si insediò sulla costa orientale attorno al 1250 a.C.. La costa occidentale fu invece occupata dai Fenici che videro le proprie colonie ridursi progressivamente dinanzi all'ellenizzazione dell'isola, partita con la fondazione di Naxos nell'VIII secolo a.C.. Gli scontri fra Greci e Fenici continuarono con esiti alterni fino alla seconda guerra punica, nel 212 a.C., quando i Romani conquistarono l'intera Sicilia.

Dopo la caduta dell'Impero Romano d'Occidente, seguirono tre secoli di occupazione bizantina, fino alla conquista araba del 902, che diede il via a un periodo florido, caratterizzato da un netto sviluppo commerciale e culturale. Seguì il periodo d'oro dell'occupazione normanna, durante il quale fu realizzata una straordinaria sintesi tra le civiltà greca, latina e araba, e l'avvicinarsi delle influenze spagnole e francesi fino all'unificazione del Regno d'Italia.

Enogastronomia siciliana

La cucina siciliana è forse quella più legata alla storia e alla cultura del proprio territorio: piatti prelibati e ricchi di sapori del Mediterraneo, con accenni e ricordi della cucina greca ma anche dei sapori speziati tipici della cucina nord africana. E' ricorrente l'abitudine del piatto unico: le paste di vario tipo, arricchite dai prodotti del posto, finiscono col diventare l'intero pasto.

E' il caso della **pasta con le sarde**, piatto che da Palermo si è diffuso ovunque sull'isola o delle varie paste al forno quali la **pasta 'ncaciata** messinese, per giungere alle varianti ricche di echi culturali come la catanese **pasta alla Norma** (con pomodoro, melanzane e ricotta salata). La familiarità con i prodotti naturali porta alla valorizzazione degli elementi provenienti dalla terra: ne è un esempio la melanzana, che raggiunge la sua massima espressione con la **parmigiana** o con la **caponata**, due veri e proprio must sdoganati in tutta la penisola. Nella parte occidentale, segnata dall'influsso arabo e dalle tradizioni di corte, la cucina si fa più ricca, dai contrasti insoliti. La pietanza regina della tavola sanvitese è il **cous cous**, farina di semola lavorata a granello, cotta a vapore e condita con sughi di pesce o con verdure.

I sapori di mare sono protagonisti delle zone costiere: tra di essi, anche per il posto che da sempre occupa nella tradizione popolare, merita rilievo il **tonno**, mentre il pesce spada, soprattutto se alla griglia, è tra le pietanze più ricercate: particolare quello **a ghiotta** del messinese, cucinato in tegame con salsa di pomodoro, patate, olive, capperi e sedano. Tra le ricette più famose le **sarde a beccafico** (con pangrattato, limone, pinoli) e particolarmente apprezzati i crudi di mare, tra cui spiccano i deliziosi ricci. Tra i secondi di carne, particolarmente gustosi sono il **falsomagro**, vitello magro ricoperto da uova sode affettate, formaggio, salsiccia sbriciolata e prosciutto, e gli **involtini alla palermitana**, ripieni di pangrattato, uva passa, pinoli, formaggio e aromatizzati con alloro e cipolla. Lo street food è una grande componente della gastronomia siciliana: la tradizione è ricca di preparazioni veloci, e poco costose, in vendita in bancarelle o chioschi per strada. Ad esempio nel palermitano si usa mangiare il **pane e panelle** e il **pane con la milza**, mentre sono ormai una vera e propria istituzione gli **arancini**, delle vere e proprie bombe di riso preparate in mille varianti diverse, sia dolci che salate. Altro re della cucina di strada è il **pane cunzato**, un'invitante e gigantesca pagnotta cotta artigianalmente e condita con pomodorini, origano, i celebri capperi e altri prodotti tipici. La Sicilia è inoltre la terra di ingredienti unici come le lenticchie di Ustica, i pomodorini di Pachino, il cioccolato di Modica famoso in tutto il mondo o il pistacchio di Bronte.

Uno dei maggiori motivi per cui è famosa la Sicilia sono sicuramente i **dolci**: le creazioni dei maestri pasticceri isolani hanno dato il via ad una serie di delizie ormai sdoganate in tutto il mondo, come ad esempio la **pasta di mandorle**, base di diversi dolci tra cui la **frutta di Martorana** – originaria di Palermo – in cui viene finemente modellata e colorata in modo da imitare alla perfezione frutti e ortaggi in miniatura. Famosissime anche la **cassata**, torta a base di ricotta zuccherata (tradizionalmente di pecora), pan di Spagna, pasta reale e frutta candita, e i mitici **cannoli siciliani**, dolci fritti tradizionali che venivano consumati originariamente nel periodo di Carnevale ma che hanno avuto così tanto successo da essere diventati il dolce siciliano più diffuso e apprezzato: sono formati da un involucro di pasta fritta e croccante, farcito con un ripieno di crema di ricotta di pecora e gocce di cioccolato. Particolarmente famosa e amata anche la **cioccolata di Modica**, realizzata con una ricetta antichissima importata dal popolo degli Aztechi che prevede una lavorazione "a freddo" che la lascia granulosa e friabile. E che dire della **granita siciliana**, delizia cremosa in mille gusti diversi, da assaggiare rigorosamente con una dose abbondante di panna e accompagnata dalla consueta brioche appena sfornata.

L'**enologia siciliana** è di sicuro interesse. Questa regione ha, infatti, negli ultimi anni fatto un notevole salto di qualità nella produzione vitivinicola, giungendo a piazzare molti vini ai primi posti delle classifiche di settore, dopo anni di produzione incentrata solo su vino corrente da tavola. Ottime bottiglie sono nate dalla riscoperta di vitigni autoctoni, semmai miscelati con uve alloctone che si sono rivelate particolarmente adatte al territorio: occhio al **Cerasuolo di Vittoria DOCG**, e fra i DOC non perdetevi l'Alcamo, l'Etna, il Faro e il Monreale: i vari Nero d'Avola sono diventati dei vini molto alla moda, ormai!

Nobilissima e antica è la tradizione di vini dolci, passiti, abboccati e liquorosi come la **Malvasia** delle Lipari, il Passito e il **Moscato di Pantelleria**, lo Zibibbo e il **Marsala**, nelle molteplici forme di Vergine, Superiore, Ambra, Semisecco e Dolce.

Programma cronologico del viaggio

L'itinerario programmato prevede la visita di tutte le nove province della Sicilia che, data la sua vastità, rende necessario l'utilizzo di più alberghi (a Trapani, Scoglitti, Catania e Milazzo). Nell'ambito di tutte le nove province avremo modo di visitare ben 6 dei 7 siti esistenti in Sicilia e riconosciuti dall'Unesco quali patrimonio dell'umanità. Nota di menzione: questa Regione ha ben 7 siti sui 51 esistenti in tutta Italia (14%).

06.05.2018 (domenica) - Ritrovo (ore 05:45) in via Fabio Severo, di fronte alla RAI. Sistemazione bagagli in pullman (*) e partenza alle ore 06:15 precise alla volta di Napoli. Pranzo libero in un Autogrill lungo l'autostrada. Disbrigo delle formalità d'imbarco e sistemazione sulla nave/traghetto nelle cabine riservate (doppie con bagno). Partenza del traghetto da Napoli (ore 20:15) con arrivo a Palermo (ore 06:15 del giorno successivo).

07.05.2018 – Arrivo a Palermo (ore 06:15) e operazioni di sbarco. Incontro con la guida ambientale ed inizio visita della città (ingresso alla Cattedrale di Palermo). Si visiterà poi Monreale (ingresso al Duomo) e Mondello (breve visita). Proseguimento per Trapani, ove è previsto il primo pernottamento. Assegnazione camere, cena e pernottamento.

08.05.2018 - Prima colazione in hotel. Visita della città di Erice e proseguimento verso Segesta (ingresso al sito archeologico e museo). Ritorno a Trapani con visita alle saline. Rientro in hotel. Cena e pernottamento.

09.05.2018 - Prima colazione in hotel. Sistemazione bagagli in pullman e trasferimento a Selinunte (ingresso all'area archeologica). Proseguimento per Sciacca (breve visita) ed Agrigento (ingresso al Parco archeologico della "Valle dei Templi"). Proseguimento per Scoglitti, ove sono previsti tre pernottamenti. Assegnazione camere, cena e pernottamento.

10.05.2018 - Prima colazione in hotel. Trasferimento in pullman a Piazza Armerina (ingresso alla Villa Romana del Casale). Proseguimento verso Enna, Caltagirone e Caltanissetta (breve visita delle tre località). Rientro a Scoglitti. Cena e pernottamento.

11.05.2018 - Prima colazione in hotel. Giornata dedicata alla visita di alcune località, tutte in provincia di Ragusa, che sono state utilizzate in gran parte come set televisivo nelle varie fiction del Commissario Montalbano. Si visiteranno pertanto Punta Secca, Scicli, Modica, Ragusa Ibla, Donnafugata. Rientro a Scoglitti. Cena e pernottamento.

12.05.2018 - Prima colazione in hotel. Sistemazione bagagli in pullman e trasferimento a Noto (breve visita), a Siracusa (ingresso al Parco archeologico di Neapolis), ad Avola (breve visita). Proseguimento verso Catania (ingresso al Duomo). Raggiungimento dell'hotel, assegnazione camere, cena e pernottamento.

13.05.2018 - Prima colazione in hotel. Sistemazione bagagli in pullman e trasferimento ad Acireale (breve visita), ai Giardini Naxos (breve visita), Taormina (ingresso al Teatro Greco), Messina (breve visita). Proseguimento per Milazzo, ove sono previsti due pernottamenti. Assegnazione camere, cena e pernottamento.

14.05.2018 - Prima colazione in hotel. Imbarco su battello per raggiungere Lipari, l'isola maggiore, più popolata ed importante dell'arcipelago delle Eolie, che è composto da 7 isole, di cui (ad eccezione di Salina) concentra l'amministrazione politica delle altre 5 (Vulcano, Stromboli, Panarea, Filicudi e Alicudi). Escursione e visita dell'isola. Al pomeriggio reimbarco per raggiungere Milazzo. Arrivati all'hotel, cena e pernottamento.

15.05.2018 – Prima colazione in hotel. Sistemazione bagagli in pullman (*) e proseguimento per Tindari (breve visita) e Cefalù (breve visita). Raggiungimento del porto di Palermo. Operazioni di imbarco con partenza alle ore 20:15.

16.05.2018 (mercoledì) – Arrivo a Napoli alle ore 6:15 – Operazioni di sbarco e ripartenza con il pullman alla volta di Trieste. Colazione lungo il tragitto. Per il pranzo (libero come all'andata) verrà individuato "ad hoc" un Autogrill lungo l'autostrada. L'arrivo a Trieste è previsto verso le ore 22:00.

(*) E' opportuno che tutti i "croceristi", sia all'andata che al ritorno, si forniscano preventivamente di una borsa/zainetto, atti a contenere: pigiama/tuta e ciabatte per la notte nonché il necessaire per la pulizia personale.

Organizzazione del tour : Responsabile Fulvio Gemellesi

Abbigliamento consigliato : Nel considerare il clima primaverile previsto: abbigliamento sportivo medio, buone calzature di bassa montagna, giacca antivento e, per scaramanzia, mini ombrello.

ISCRIZIONE - COSTI - MODALITA' DI PAGAMENTO

1) **Inizio iscrizioni :** martedì 12 dicembre 2017

2) **Costo unitario :** in camera doppia: Soci € 1.190,00 - Non soci € 1.290,00
in camera singola: Soci € 1.390,00 - Non soci € 1.490,00

Supplemento prezzo camera singola: € 200,00 - Camere singole disponibili: n. 5

3) **Modalità di pagamento :**

| | Quote SOCI | | Quote NON SOCI | |
|-------------------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
| | camera doppia | camera singola | camera doppia | camera singola |
| - all'iscrizione : | € 400,00 | € 450,00 | € 450,00 | € 450,00 |
| - entro il 30.01.2018 : | € 300,00 | € 400,00 | € 350,00 | € 400,00 |
| - entro il 27.02.2018 : | € 300,00 | € 350,00 | € 300,00 | € 400,00 |
| - entro il 30.03.2018 : | € 190,00 | € 190,00 | € 190,00 | € 240,00 |
| Totale | € 1.190,00 | € 1.390,00 | € 1.290,00 | € 1.490,00 |

4) **La quota di partecipazione comprende:**

- Viaggio A/R in pullman G.T. e pedaggi autostradali + vitto e alloggio autista;
- Parcheggi pubblici nelle varie località della Sicilia;
- Traghetto notturno bus e passeggeri Napoli - Palermo (06.05) e Palermo - Napoli (15.05.2018);
- n. 2 mezza pensioni in Hotel Crystal a Trapani (4*) (07.05 - 09.05.2018);
- n. 3 mezza pensioni in Hotel Stella Marina a Vittoria Scoglitti (4*) (09.05 - 12.05.2018);
- n. 1 mezza pensione in Hotel Ognina a Catania (3*) (12.05 - 13.05.2018);
- n. 2 mezza pensioni in Hotel Milazzo a Milazzo (4*) (13.05 - 15.05.2018);
- Bevande ai pasti: 1/4 vino e 1/2 acqua minerale per persona per pasto;
- Tassa di soggiorno;
- Costo guida ambientale locale per tutti i giorni di permanenza in Sicilia;
- Ingressi previsti ed indicati nel "programma cronologico del viaggio";
- Mance varie a personale hotels, autisti, guide, ecc..

5) **La quota di partecipazione non comprende:**

- le bevande della cena (se diverse da: 1/4 l. vino + 1/2 l. acqua) da pagare direttamente all'albergatore;
- i pranzi: ognuno dovrà provvedere per proprio conto nelle 9 giornate di permanenza nell'Isola;
- i pasti nelle due giornate (06 e 16 maggio) interamente dedicate al viaggio di andata e ritorno;
- tutte le altre spese non previste e gli extra di carattere personale.

6) **Disdette e penali:** Tenuto conto che è necessario corrispondere agli albergatori un congruo anticipo entro i termini sopraindicati, eventuali disdette potranno essere accettate, con il rimborso totale dell'anticipo o degli anticipi corrisposti, se comunicate **entro il 27 febbraio 2018**. Dopo tale data le eventuali disdette non comporteranno il rimborso delle quote versate e implicheranno il pagamento totale delle quote rimanenti da versare, fatto salvo il caso in cui sia stato già raggiunto il numero massimo dei posti disponibili e che il posto lasciato vacante dal rinunciatario sia stato "coperto" da un sostituto incluso nella "lista di attesa".

7) Il numero massimo di adesione alla presente iniziativa è di **35** persone. Nel caso in cui le richieste di iscrizione al tour siano eccedenti le 35 unità, verrà compilata una "**lista di attesa**", in stretto ordine cronologico e - in caso di rinuncia per delle ragioni, ritenute giustificabili, presentate dal già iscritto ed entro il tempo limite sopradescritto - il posto lasciato vacante dal rinunciatario verrà occupato dal primo iscritto nella lista di attesa.

8) **L'assegnazione dei posti** in pullman sarà effettuata privilegiando l'ordine cronologico di iscrizione.

9) **Documenti:** carta d'identità in corso di validità.

Il presente programma sarà strettamente osservato, fatti salvi i casi di forza maggiore

Prenotazioni :

- **ASSOCIAZIONE XXX OTTOBRE** - Via Cesare Battisti 22 - Tel. 040.635500 - da lunedì a venerdì dalle ore 17.30 alle 19.30.



Bandiera della Regione Siciliana – La Trinacria (simbolo della Sicilia) al centro della bandiera di colore rosso e giallo in senso diagonale