

CAI Ferrara
29 maggio – 2 giugno 2025
Monti della Daunia e Isole Tremiti
Direttore di escursione Valeria Ferioli
Intersezionale CAI Antrodoco



Cinque giorni in Puglia in due zone vicine, ma molto diverse fra loro: i Monti Dauni e le Isole Tremiti. Il primo giorno sarà dedicato alla città di Lucera città crocevia di Popoli e Culture. Nei due giorni successivi faremo due giorni di trekking sui monti Dauni, si tratta di territori vissuti in epoca pre-romana dai popoli Dauni, Sanniti e Irpini. Scopriremo la cultura e la cucina tipica dei piccoli borghi dalle cupole maiolicate, ascolteremo la lingua francoprovenzale, attraverseremo selvaggi boschi incontaminati, incroceremo caratteristiche torri colombaie ed antiche poste sui tratturi della transumanza e la Via Traiana, guaderemo torrenti e valicheremo le vette più alte delle montagne di Puglia. Finiremo due giorni trekking più rilassanti ed esplorazioni marine sulle Isole Tremiti.

Daunia: Lucera Crocevia di Popoli e Culture

1° giorno Giovedì 29 maggio

Ritrovo in tarda mattinata a Foggia e trasferimento a Lucera per l'introduzione al territorio Dauno. Una ricca tradizione: Sanniti, Romani, Longobardi, Arabi, Bizantini. Ognuno ha lasciato la propria impronta, a partire dagli antichi Dauni, i primi ad insediarsi in Puglia e ad aver fondato Lucera, che secondo la leggenda accolse l'eroe greco Diomede che da Troia portò via il Palladio (il simulacro con il potere di proteggere un'intera città) e lo pose all'interno di un tempio costruito in onore della dea Atena.

Un borgo dalla ricca storia, dunque, dovuta anche alla posizione strategica nel territorio del Tavoliere. E proprio al periodo romano risale l'anfiteatro fatto realizzare per celebrare l'età augustea e scoperto nel 1932. Si tratta di un anfiteatro di notevoli dimensioni, tale da poter ospitare anche 18.000 spettatori, il cui accesso era costituito da due portali collocati in direzione della città e di Foggia.

Daunia: Monte Cornacchia: in cima alla Puglia sui Monti Dauni (1.151 m)

2° giorno: venerdì 30 maggio

Un'escursione sul monte più alto della Puglia con i suoi 1151 m., al confine tra i territori di Biccari (FG), Faeto (FG) e Roseto Valfortore (FG), lungo il Subappennino dauno.

Circondato da boschi relitti di antiche foreste e rispecchiato nel più alto e grande lago naturale d'acqua dolce di Puglia: il Lago Pescara. Dal qui si sale attraverso sentieri boschivi, incontrando grandi cerri, ed avvistando mandrie di cavalli allo stato brado. Esteso per circa 40.000 metri quadrati, il Lago Pescara ha una profondità massima di 6 metri. Privo di emissari naturali, le sue acque sono alimentate da sorgenti e da ruscelli formati dopo le precipitazioni e dopo lo scioglimento delle nevi.

A metà strada, i sentieri del Monte Sidone ed i pascoli del Toppo Pescara si può godere di un panorama mozzafiato che abbraccia i Monti Dauni, il Tavoliere delle Puglie ed il promontorio del Gargano, il massiccio del Matese e la Maiella. Accompagnati dal suono dei campanacci delle vacche e dal belato delle greggi, raggiungeremo la cima del Monte Cornacchia, accolti dalla presenza del Rifugio Forestale, una struttura in pietra di libero accesso e utilizzabile come ricovero.

Da qui si ammirano i borghi di Faeto, Celle San Vito (con i suoi 150 abitanti, il comune più piccolo della regione) e Castelluccio Valmaggiore. Il punto più alto della Puglia si trova alle spalle del rifugio, indicato da un pilastrino in calcestruzzo che costituisce uno dei punti geodetici IGM95 dell'Istituto Geografico Militare. Lungo una serpeggiante strada brecciata in discesa e poi attraverso una faggeta, il Bosco della Cerasa, si fa ritorno al lago, non prima però, di incontrare la panchina gigante che si affaccia sul borgo di Biccari.

Lunghezza: 10 km - Livello difficoltà E - Dislivello: +/- 480 m - Tempo percorrenza 5h

Luogo di partenza e di arrivo con quota: nei pressi del Lago di Pescara (Parco Avventura Daunia Avventura)

Tremi: Isola di San Nicola

3° giorno: sabato 31 maggio

Le Isole Tremiti denominate le Perle dell'Adriatico. Il piccolo arcipelago è costituito dalle isole di San Nicola, San Domino, Cretaccio, Capraia e, a circa 11 miglia da queste, dall'isola di Pianosa.

Questo primo giorno faremo un giro in barca con periplo di San Domino e San Nicola, per ammirare le grotte marine, i pagliai e le calette della costa, il trekking sull'isola di San Nicola, interessante per i resti monumentali e l'abbazia fortificata, la Tagliata e per il panoramico e solitario pianoro del Campo di Marte, con la zona archeologica e la profumata macchia mediterranea. Durante la navigazione avremo la possibilità di tuffarci nel luogo dove nel 1998 è stata posta a 10 mt. di profondità la più grande statua di Padre Pio mai realizzata (la più grande statua sottomarina del mondo).

L'Isola di San Nicola che è il centro storico, religioso e amministrativo dell'arcipelago. Per le numerose tracce di un antico e glorioso passato, essa è considerata un museo a cielo aperto. L'isola misura ettari 42, ha uno sviluppo costiero di 3.700 metri. Visitare S. Nicola significa rituffarsi nel passato, rivivere guardando le imponenti mura della Fortezza, la storia di una badia guerriera, sempre in lotta con i corsari saraceni e dalmati. Il Chiostro medioevale, quello Rinascimentale e la Chiesa di S. Maria a mare con il suo Polittico ligneo e il Crocifisso su tavola rappresentano soltanto alcune delle splendide opere architettoniche che possano essere ammirate sull'isola di S. Nicola.

Tipologia di itinerario: Paesaggistico/Culturale Località: Area Marina Protetta delle Isole Tremiti

Lunghezza: 5km - Difficoltà: E - Dislivello: brevi saliscendi - Tempo percorrenza: 3h

Tremi: Isola di Capraia e San Domino

4° giorno: domenica 1 giugno

La mattina ci sposteremo in barca sulla disabitata isola di Capraia, per un trekking in un ambiente selvaggio e solitario di incommensurabile bellezza, dominato dalla macchia mediterranea e rifugio per falchi, berte e gabbiani reali. Lungo il perimetro dell'isola si incontrano numerosi piccoli archi di roccia, meglio noti come architielli. Rientreremo a San Domino per ora di pranzo. Nel pomeriggio faremo un trekking sull'Isola di San Domino il sentiero di Levante si sviluppa sull'omonima costa, attraverso la Strada Comunale della Cantina Sperimentale e conduce alla Grotta del Sale e alla Grotta delle Viole, per poi proseguire alla Punta di Zio Cesare o Punta di Ponente – il luogo più a sud dell'isola e dell'intero arcipelago – e alla Grotta delle Murene prima di ricongiungersi alla strada del faro. È proprio quest'ultimo circuito ellittico lungo 3 km a prendere il nome di "Panoramica di San Domino".

Tipologia di itinerario: Paesaggistico/Culturale Località: Area Marina Protetta delle Isole Tremiti

Lunghezza: 11 km - Difficoltà: E - Dislivello: brevi saliscendi - Tempo percorrenza: 4h

Tremi: Termoli

5° giorno: lunedì 2 giugno

L'ultimo giorno ripartiremo la mattina dall'Isola di San Domino e ci faremo un trekking urbano a Termoli in attesa del treno che ci riporta a casa.

Termoli, la perla della costa molisana, incanta i visitatori con il suo suggestivo borgo antico, che si erge maestoso su un promontorio che domina la splendida spiaggia di Sant'Antonio. Attraversando i pittoreschi vicoli del borgo, si possono ammirare tesori architettonici come l'imponente Castello Svevo e la magnifica Piazza del Duomo, cuore pulsante della città. Tra le stradine si cela anche la celebre "rejecelle", uno dei vicoli più stretti del mondo, che sfida i visitatori con i suoi 50 cm di larghezza.

Nel primo pomeriggio partenza in treno per rientro.

INFORMAZIONI PRATICHE

Direttori di gita: Valeria Ferioli

Informazioni: telefonicamente al 351-8425440 (sera) oppure tramite mail v.ferioli@gmail.com

Iscrizioni: il trekking ha posti limitati 25 (fra Ferrara e Antrodoco) e data la difficoltà di organizzazione (es. treni e traghetti), richiede l'apertura delle iscrizioni martedì 28 gennaio 2025, in Sede, al Cai di Ferrara in Viale Cavour 116, di persona. Successivamente se ci saranno posti disponibili sarà possibile iscriversi contattando il direttore di gita tramite mail o telefono.

Difficoltà: E

Luogo e orario di partenza: Ritrovo a Foggia la mattina del 29/05

Luogo e orario di fine: a Termoli nel pomeriggio del 02/06

Sui luoghi e orari di partenza e fine escursione verranno date maggiori informazioni non appena disponibili in base ai traghetti/trasporti. Potrebbe essere necessario aggiungere una giornata iniziale o finale e verrà comunicato non appena disponibili orari traghetti.

Equipaggiamento: Scarponi con suola ben marcata (vietate le scarpe da ginnastica), abbigliamento adatto alla stagione.

COSTO Il costo dei trekking comprende solo le sole spese organizzative. Tutte le spese di vitto, pernottamento e trasporto sono a carico dei partecipanti.

L'iscrizione alla gita è atto volontario che ognuno deve compiere responsabilmente. Il partecipante dev'essere consapevole che la gita, pure se guidata da accompagnatore di comprovata esperienza pratica, presenta le difficoltà illustrate in questa relazione; pertanto, è tenuto a verificare da sé il proprio effettivo grado di preparazione a garanzia della personale incolumità. La responsabilità individuale del partecipante perdura per l'intera gita e non viene meno neppure nel caso in cui l'accompagnatore non abbia esercitato la facoltà di esclusione.

Gli accompagnatori si riservano la facoltà di modificare il programma o di annullare parte di esso nel caso di avverse condizioni meteo o di altre situazioni che possano mettere a repentaglio l'incolumità dei partecipanti.

