

heartrek

IN CAMMINO SULLE
(ALTE) VIE DELLO SPIRITO

Speciale I VIAGGI DI ODISSEO

LA SPAGNA RUPESTRE, DALLA CATALOGNA ALL'ANDALUSIA

*Solitario il parco,
Aria mite e dolce,
grigia e azzurra soavità.
Quei giorni!*
(Federico García Lorca)

Itinerario del viaggio – 11 giorni (dal 27 Dicembre 2024 al 6 Gennaio 2025)

1° giorno, venerdì 27 Dicembre: ITALIA - BARCELONA. Partenza dall'Italia con voli di linea per Barcellona con arrivo nella giornata. Sistemazione in albergo, eventuale tempo libero e, in serata, cena e pernottamento.

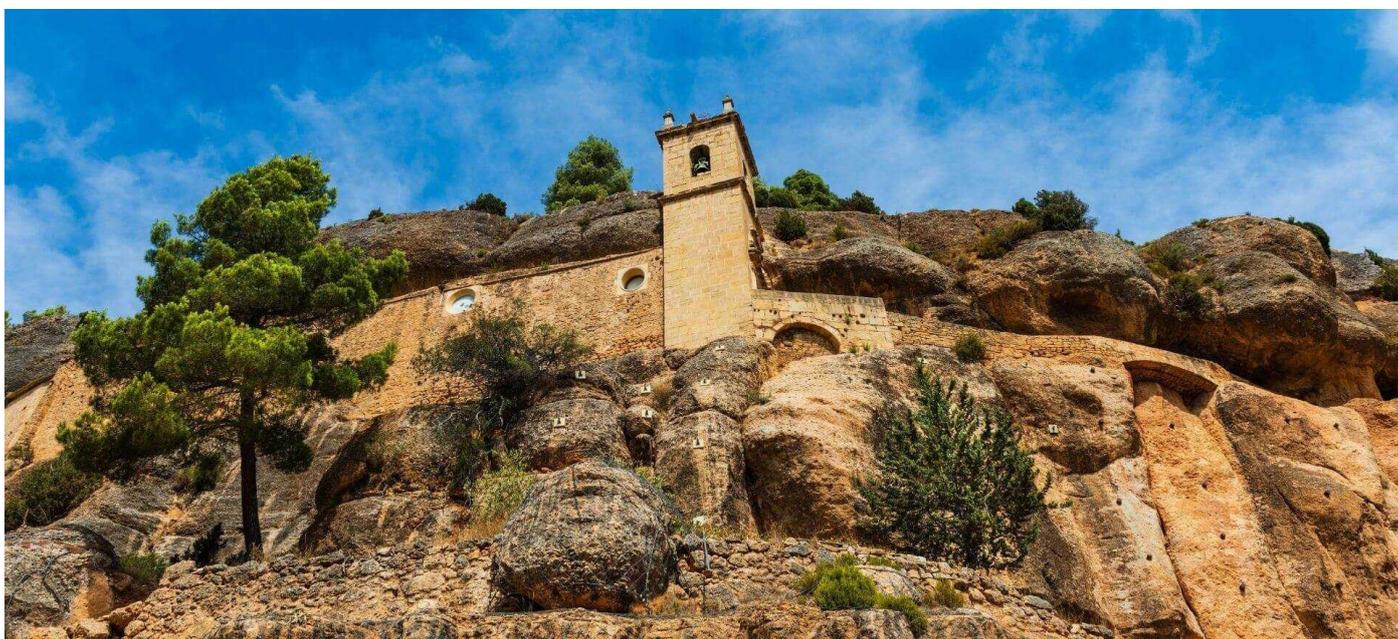
2° giorno, sabato 28 Dicembre: RIELLS DEL FAY - MURA. Dopo colazione in minibus si raggiunge (un'ora circa) la località montana di Riells del Fay, per visitare il vicino *Monasterio benedettino de San Miguel del Fay* (XI secolo), suggestivamente edificato sulla primitiva grotta eremitica prospiciente la conca rupestre naturale da prorompe la cascata del fiume Tenes. Dopo la visita ci si trasferisce a Mura, nel Parque Natural de Sant Llorenç del Munt i Lobac, dove, dopo un pranzo leggero, si effettua una rinfrancante escursione ad anello (9,3 km) che tra villaggi, grotte e fonti culmina a *Puig de Balma*, una ben conservata fattoria rupestre del Seicento oggi riattata in agriturismo. Nel tardo pomeriggio si raggiunge Terrassa (mezz'ora di strada), in prossimità di Monistrol de Montserrat, con sistemazione in albergo, cena e pernottamento.

3° giorno, domenica 29 Dicembre: MONISTIROL DE MONTSERRAT - FORADADA - LLEIDA. La mattinata è interamente dedicata alla visita del grande *Monasterio de Santa Maria de Montserrat*, arditamente edificato a partire dal IX secolo nei pressi della *Santa Cueva*, la grotta che si apre all'interno dell'omonima frastagliata sierra (720 m/lm) dove, secondo la leggenda, la Vergine Maria è apparsa a dei pastorelli e dove oggi è collocata una bellissima statua lignea romanica della Mare de Déu de Montserrat. L'insediamento religioso, simbolo della Catalogna, comprende la basilica mononavata, il chiostro, il museo, la pinacoteca con opere di Caravaggio e Salvador Dalí, e l'area d'accoglienza per i numerosi pellegrini. Da non trascurare l'eventuale escursione (funicolare+sentiero) alla grotta santa. Dopo la visita e un pranzo leggero a Manresa, si raggiunge (un'ora e mezzo di strada) Foradada, per la visita del *Santuari de la Mare de Déu del Salgar*, edificato tra il XII e il XV secolo a ridosso d'una balma (grotta). Infine è la volta della vicina Lleida o Lérida, città medievale catalana dominata dalla vecchia *Catedral de Santa Maria* (XII secolo), l'unica cattedrale romanica della regione. Dopo una doverosa visita del centro storico, sistemazione in albergo con cena e pernottamento.



4° giorno, lunedì 30 Dicembre: MONT-ROIG DEL CAMP - FALSET - MARGALEF. Lasciato l'albergo, in minibus (un'ora e mezza circa) ci si trasferisce a Mont-Roig del Camp da cui, volendo anche a piedi, si raggiunge la duecentesca *Ermita de la Mare de Déu de la Roca* (294 m/lm), situata in cima ad uno sperone di arenaria rossa. Al rientro ci si dirige nella vicina località di Falset da dove, dopo la sosta per un pasto leggero, mediante il *Camí des Hermites* (1,5 km) si raggiunge l'*Ermita de Sant Gregori* edificata a ridosso di un'ampia balma con scenografica balconata. Quindi è la volta di Margalef, nel Parc Natural de la Serra de Montsant caratterizzato da una gran varietà di falesie, ove visitare la cinquecentesca *Iglesia rupestre de San Salvador* con la primitiva grotta eremitica. Infine, con un trasferimento su strada (circa due ore), si raggiunge Morella, nella Comunità Valenciana, con sistemazione in albergo, cena e pernottamento.

5° giorno, martedì 31 Dicembre: ZORITA DEL MAESTRAZGO - VALENCIA. Dopo la colazione, in minibus (20 km) si raggiunge il piccolo abitato di Zorita del Maestrazgo, per visitare il vicino *Santuari de la Virgen de la Balma*, interamente incastonato nella roccia e dalla cui balconata si può ammirare un paesaggio naturale di rara bellezza. Dopodiché ci si rimette in viaggio (poco più di due ore) alla volta di Valencia dove, dopo la sistemazione in albergo e un pasto leggero, si può visitare il centro storico con la singolare Cattedrale in stile gotico-valenzano; la *Lonja del Seda* (UNESCO), splendida loggia dei mercanti quattrocentesca con diversi e ben conservati ambienti in cui l'architettura gotica offre il meglio di sé; e infine il pittoresco quartiere medievale Carmén (la *Ciutat Vella*) con l'intricato mosaico di piazze, calle, portici ed edifici arabescati. Rientro in albergo, cenone di Capodanno e pernottamento.



6° giorno, mercoledì 1° Gennaio: XÁTIVA - BOCAIRENTE - BAEZA. La giornata comincia con il trasferimento in minibus (un'ora) a Xátiva per visitare l'antico Castello (XI secolo) suggestivamente arroccato sulla cresta che domina la cittadina. Si tratta di una doppia fortezza, *Castell Major e Menor*, quest'ultimo addirittura testimone, grazie alla posizione strategica sull'antica via Augusta, delle campagne di Annibale (218-216 a.C.). Da non trascurare, al suo interno, la gotica *Capilla de Santa Maria*. Quindi è la volta di Bogairente (mezz'ora d'auto) dove soffermarsi per visitare il *Convent subterràneo de Bogairent*, il convento delle monache agostiniane interamente scavato nella roccia (XVI secolo) e, a seguire, le *Covetes dels Moros*, un gruppo di ambienti ricavati nella parete rocciosa tra il X e l'XI secolo probabilmente utilizzati come depositi o abitazioni di comunità eremitiche. Pranzo leggero e pomeriggio occupato dal trasferimento su strada, prima ad Albacete (breve sosta) e, infine, a Baeza, amena cittadina dell'Andalusia con un ben conservato centro storico rinascimentale (UNESCO). Sistemazione in albergo, cena e pernottamento.

7° giorno, giovedì 2 Gennaio: RUS - VILCHES - GUADIX. Dopo la prima colazione, in minibus si raggiunge la vicinissima Rus per visitare l'*Oratorio rupestre de Valdecanales*, l'ipogeo d'epoca visigota (VI-VII secolo) formato da tre ambienti scavati nella roccia calcarenitica: il più grande con funzione di cappella trinavata e volta a botte e gli altri di battistero e/o refettorio. Dopodiché è la volta di Vilches (poco più di mezz'ora d'auto), dove si trova l'antico villaggio fortificato di Giribaile, con il Castillo e l'habitat rupestre con le Cuevas: un'area archeologica che dal 2000 a.C. con i primi insediamenti umani, si spinge al IV-III secolo a.C. con l'*Oppidum oretano* e fino al periodo post iberico-romano con la costruzione del castello tra l'XI e il XII secolo. Dopopranzo si raggiunge in pullman (due ore circa) Guadix, cittadina d'impronta moresca alle pendici della Sierra Nevada e ultimo baluardo della *Reconquista* spagnola dal dominio mussulmano. Da visitare l'*Alcazaba*, fortezza moresca dell'XI secolo, il centro storico con gli edifici in stile *mudejar* e il famoso *Barrio de Santiago*, il caratteristico quartiere di case-grotte (circa duemila e tuttora abitate). Al termine, sistemazione in albergo, cena e pernottamento.



8° giorno, venerdì 3 Gennaio: GRANADA. La giornata è interamente dedicata alla visita della vicina (mezz'ora d'auto) Granada, città ricchissima di storia e di monumenti di straordinaria bellezza, come le splendide architetture di matrice arabo-moresca, dalla famosa *Alhambra* (UNESCO), il palazzo-fortezza divenuto simbolo della città, con gli adiacenti *Jardines del Generalife* (esempio di Eden islamico); al tortuoso quartiere moresco-andaluso di *Albaicín*, con gli edifici *nazari* e i bagni arabi; all'*Alcaicería*, il mercato-souq arabo. Non trascurando la cinquecentesca Cattedrale, in stile gotico-rinascimentale, con la magnifica *Capilla Reál*, il mausoleo che ospita le sepolture dei re cattolici Ferdinando II d'Aragona e Isabella I di Castiglia; e la barocca *Basílica de San Juan de Dios*, la cui ricchezza decorativa e pittorica degli interni supera la più fervida immaginazione. Nel tardo pomeriggio, sistemazione in albergo, con cena tipica (piatti tradizionali della variegata gastronomia granadina) e pernottamento.

9° giorno, sabato 4 Gennaio: ANTEQUERA - RONDA - SETENIL DE LAS BODEGAS. Dopo colazione in minibus (circa un'ora e mezza) si raggiunge Antequera dove, dopo aver visitato il Dolmen di Menga, il più grande e profondo del complesso megalitico (UNESCO) risalente al 3500 a.C., si intraprende una gradevole ed interessante escursione circolare di trekking leggero (*Ruta Verde* 1,5 km) nel *Torcal de Antequera*, la riserva naturale Patrimonio UNESCO originatasi nel Giurassico e caratterizzata da una morfologia carsica unica nel panorama europeo, con la roccia secolare che qui e là ha assunto delle sembianze di fantasia, sorprendenti o, addirittura, impressionanti. Dopo il pranzo leggero, ci si trasferisce (poco più di un'ora) a Ronda, cittadina d'impronta araba (da non perdere i duecenteschi *Baños Árabes*), posta a strapiombo sulla profonda spaccatura, creata dal rio Gadalevín, che la divide in due. Qui è prevista la visita dell'*Ermita de la Virgen de la Cabeza* o *Cuevas de San Antón*, il complesso rupestre mozarabico (IX-X secolo) con una graziosa cappella barocca. Infine, in minibus, ci si trasferisce a Setenil de las Bodegas, detto anche "il paese nella roccia", le cui abitazioni sono appunto ricavate nelle sporgenze rocciose della gola scavata dal fiume Guadalporcún: muoversi tra le sue anguste vie è un'esperienza pressoché unica. In tarda serata, dopo la cena in un ristorante tipico, si rientra a Ronda per la sistemazione in albergo ed il pernottamento.



10° giorno, domenica 5 Gennaio: SIVIGLIA. L'ultima giornata è interamente dedicata a Siviglia, il capoluogo dell'Andalusia (circa due ore di strada da Ronda) che vanta un patrimonio artistico e architettonico di assoluto valore. Da visitare: la gotica *Catedral de Santa María de la Sede de Sevilla* (UNESCO), eretta nel XV secolo sui resti dell'antica moschea degli Almohadi, con la *Capilla Mayor* che ospita il più grande *retablo* del mondo, la tomba di Cristoforo Colombo e la Giralda, la superba torre campanaria di gusto rinascimentale; l'*Alcázar* (UNESCO), uno dei migliori esempi di architettura *mudéjar*, con il delizioso *Patio de las Doncellas* e i *Baños de Doña María de Padilla*; la *Casa de Pilatos*, considerato il prototipo del palazzo andaluso; la singolare *Plaza de España*, di forma semicircolare e attraversata da un canale con quattro ponti; la *Torre del Oro*, a guardia del fiume Guadalquivir (eventuale facoltativa minicrociera fluviale); e, infine, il *Barrio de Triana*, il quartiere gitano culla di artisti, artigiani e ballerini di flamenco nonché sede di un colorato mercato. Nel tardo pomeriggio è previsto un tradizionale spettacolo di *Tablao Flamenco* in uno dei teatri di Triana e, a seguire, la cena di arrivederci in un ristorante tipico. Sistemazione in albergo e pernottamento.

11° giorno, lunedì 6 Gennaio: SIVIGLIA - ITALIA. Dopo il check-out in albergo, trasferimento libero in aeroporto per il volo di rientro in giornata alla propria destinazione.

Scheda tecnica

Categorie di alberghi (o similari) previsti:

Baeza, HOTEL PUERTA DE LA LUNA****

Barcelona, HOTEL SILKEN SANT GERVASI***

Granada, HOTEL DON JUAN***

Guadix, HOTEL VILLA DE GOR***

Lleida, HOTEL REAL DE LLEIDA***

Morella, HOTEL DEL PASTOR***

Ronda, HOTEL EL TAJO & SPA***

Sevilla, SERCOTEL LAS CASAS DE LOS MERCADORES***

Terrassa, HOTEL TERRASSA CONFORT***

Valencia, OLYMPIA HOTEL, EVENTS & SPA****

Il programma, in collaborazione con la NATURBIKE di Barcellona, contempla:

- La sistemazione in camera doppia/matrimoniale di hotel di categoria superiore con pernottamento e prima colazione;
- La cena (bevande escluse) in ristoranti tipici interni o esterni all'albergo. Cenone di Capodanno;
- I trasferimenti in automezzo privato con autista e aria condizionata;
- L'accompagnamento e l'assistenza permanente di una guida qualificata di lingua italiana;
- L'assicurazione globale "bagaglio, annullamento, spese mediche" (entro i 74 anni);
- Il gruppo formato da un minimo di **12** partecipanti.

Quota individuale di partecipazione:

- in camera doppia: **2.400,00** Euro
- in camera doppia uso singola: **2.950,00** Euro

La quota **non include**:

- I voli aerei per Barcellona e da Siviglia (Iberia, ITA Airways o Ryan Air: tra i 250 e i 300 euro);
- I pasti leggeri di metà giornata;
- I biglietti d'ingresso nei siti a pagamento;
- Le spese extra e quant'altro non espressamente indicato.



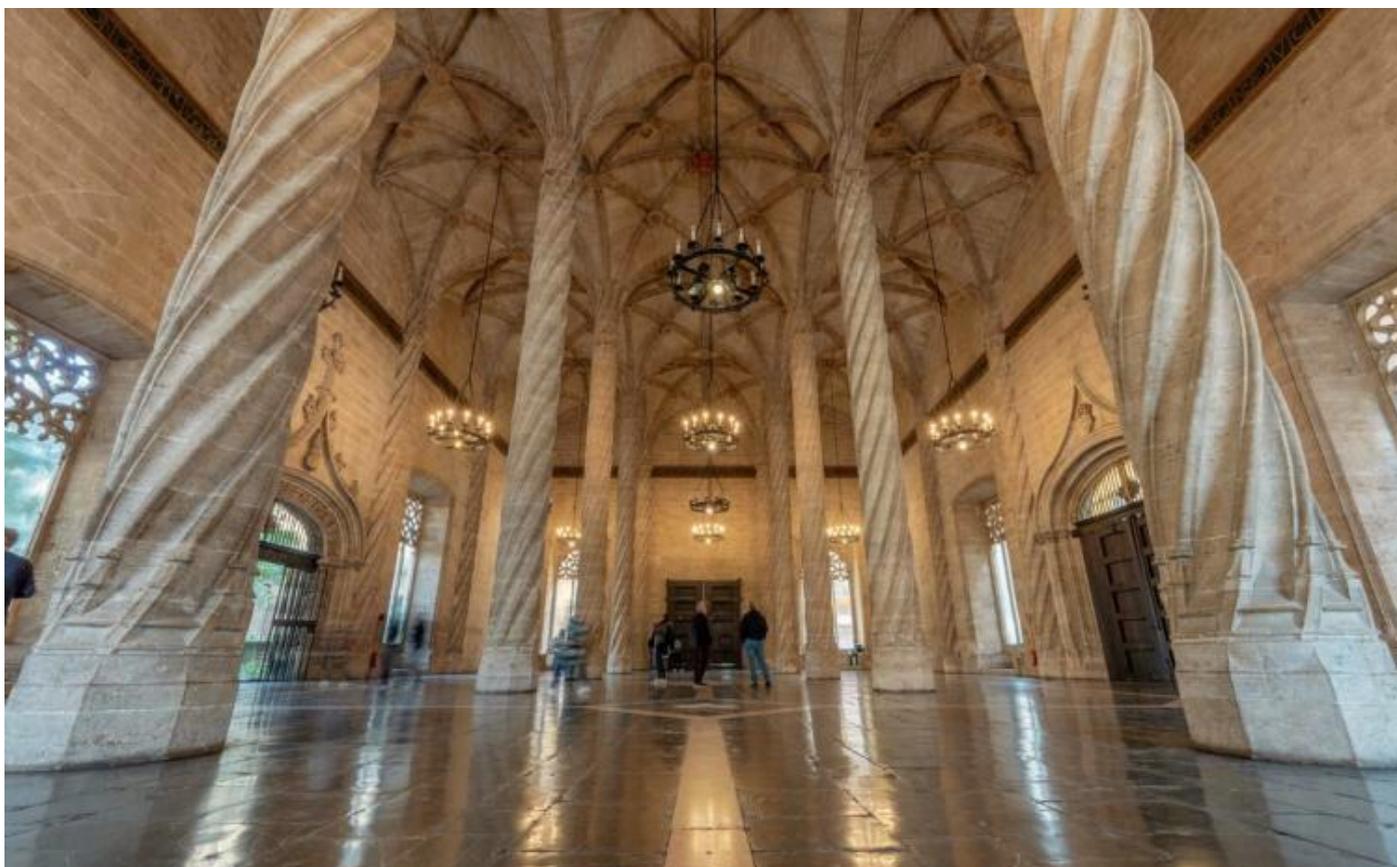
Condizioni di partecipazione

Per la partecipazione sono richiesti:

1. alla prenotazione (**5 Ottobre 2024**):
 - un anticipo di **700,00 Euro** (in doppia) e **850,00 Euro** (in doppia uso singola)
 - la residenza ed il codice fiscale (del partecipante o di un componente della coppia) per attivare la copertura globale assicurativa
2. quaranta giorni prima della data di partenza (**5 Novembre 2024**):
 - il saldo di **1.700,00 Euro** (in doppia) e **2.100,00 Euro** (in doppia uso singola)

Penali standard di annullamento:

- 25% della quota di partecipazione sino a 61 giorni di calendario prima della partenza
- 50% della quota di partecipazione da 60 a 45 giorni di calendario prima della partenza
- 75% della quota di partecipazione da 44 a 31 giorni di calendario prima della partenza
- 100% della quota di partecipazione dopo tali termini



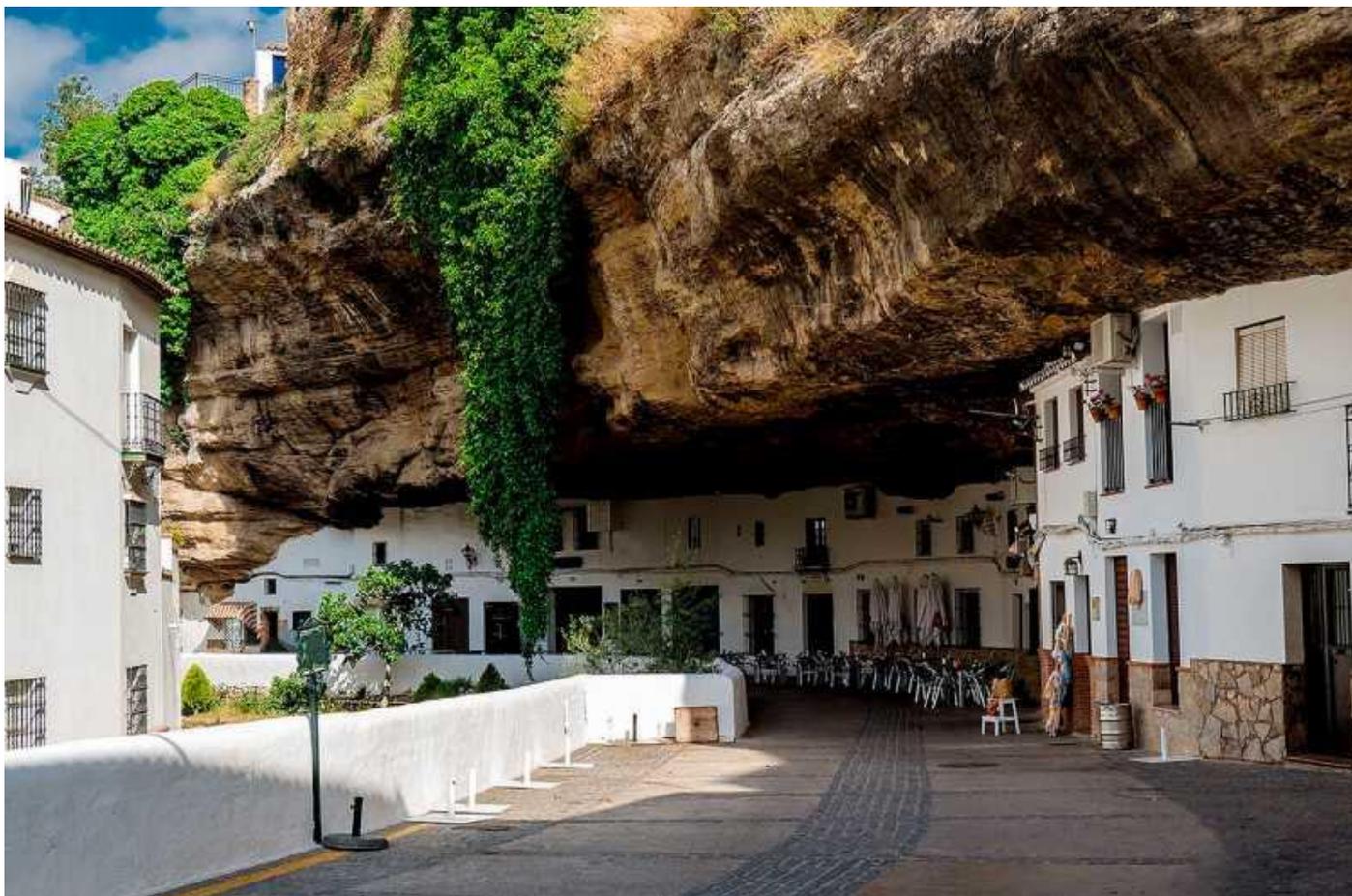
Modalità di prenotazione/adesione

Per prenotare/aderire va necessariamente inviata un'email a iviaggidioidiseo@heartrek.it, specificando nominativo/i, numero dei partecipanti, tipologia di camera prescelta, recapito telefonico personale oltre a residenza e codice fiscale (del singolo partecipante o di un componente della coppia) per l'attivazione della copertura globale assicurativa, **entro** e non oltre il prossimo **5 Ottobre 2024** allegando l'attestato dell'anticipo effettuato mediante bonifico (IBAN: [IT04J076010320000005875886](#)) a favore di SALVATORE DI MARZO* c/o Poste Italiane Roma-Centro, e fermo restando che il saldo verrà corrisposto entro il **5 Novembre 2024**.

*Nell'intestazione del bonifico si prega di non aggiungere altra dicitura al nominativo del beneficiario.

Ulteriori informazioni e/o approfondimenti

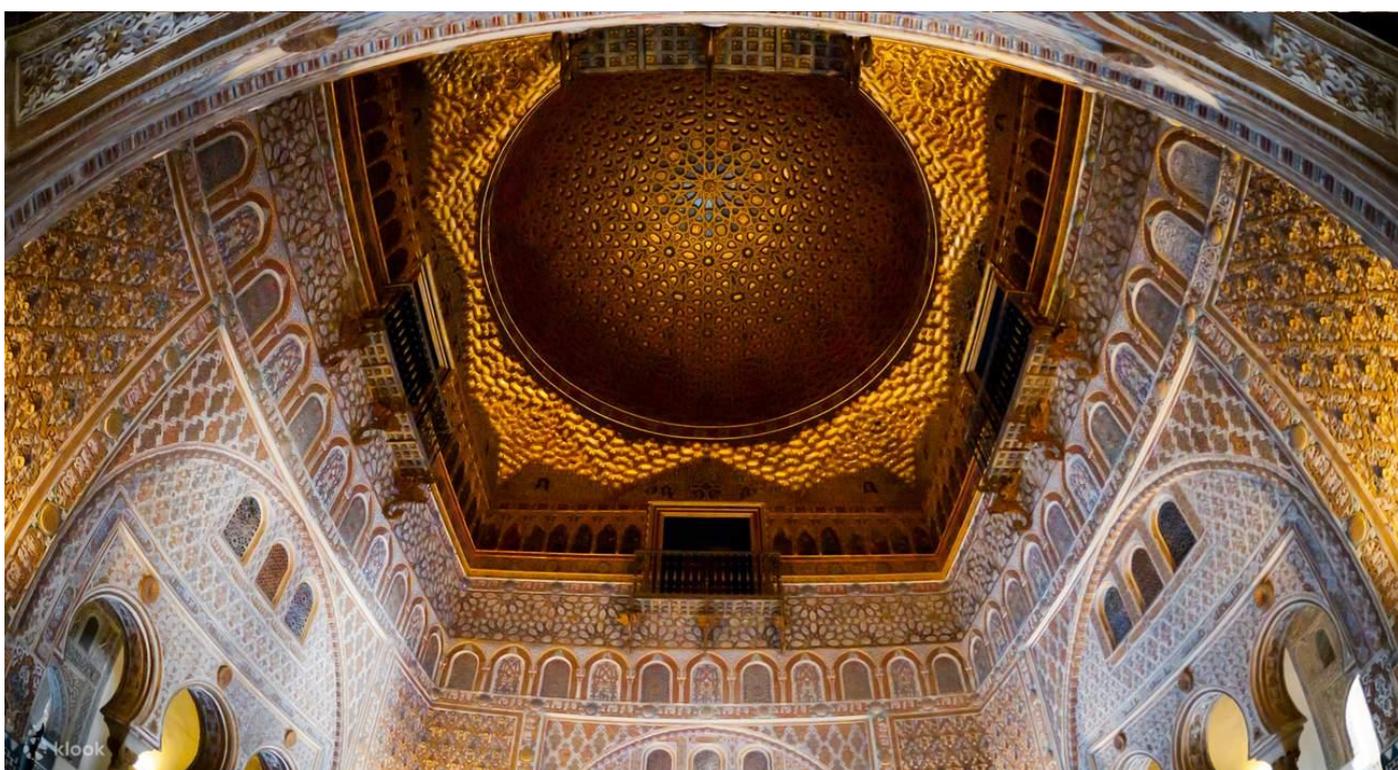
Per gli aspetti meramente organizzativi chiamare ODISSEO allo **06 6673 5804** (Lun-Ven 9:30-18:30) oppure visitare il sito heartrek.it



Notizie utili

ABBIGLIAMENTO ED EQUIPAGGIAMENTO

Fermo restando l'utilizzo di un abbigliamento pratico e informale, in inverno le temperature sono molto simili a quelle dell'Italia, ecco perché sono consigliabili abiti caldi, come maglie o pull e camicie a maniche lunghe, pantaloni lunghi, calze tecniche invernali, giubbotto, piumino o giaccone impermeabile e calzature comode chiuse da città. Mentre l'equipaggiamento deve opportunamente comprendere: scarponcini idrorepellenti da trekking/escursionismo leggero, zainetto, borraccia isotermica per l'acqua, copricapo ed eventuali bastoncini.



ACQUISTI

In Catalogna, al di là delle ceramiche decorate con il mosaico del Gaudì (tazze, salamandre, ecc.) e delle *Espardenyes*, una sorta di espadrillas traforate, non vanno trascurati il celeberrimo *Jamon Serrano*, il tipico prosciutto catalano nelle sue varietà, ancorché quella più rinomata e pregiata, il Pata Negra, può arrivare a superare le 100 euro al kg.; e il *Choritzo iberico*, il salamino piccante prodotto con carne di maiale tagliata a mano. In Andalusia, soprattutto a Granada e Siviglia, sono degni di nota gli abiti da flamenco, gli splendidi scialli ricamati e, anche qui, le tipiche ceramiche andaluse.

GASTRONOMIA

La cucina catalana è la trasposizione in pentola dei paesaggi della Catalogna. Le ricette popolari catalane comprendono pesce, frutti di mare, selvaggina, uccelli da cortile e verdure dell'orto: tutti prodotti autoctoni che apportano alla cucina della Catalogna il suo segno distintivo. Nello specifico, il pesce e i frutti di mare sono i protagonisti della zona del litorale. Tra i prodotti di questa cucina marinara spiccano il tonno rosso, il gambero del Baix Penedés e i piatti ricchi di sapore come il *suquet* (zuppa di pesce). In tutta la regione non mancano gli insaccati di maiale, i prodotti della campagna come i fagioli, i carciofi e i *calçots*, piatti a base di riso, e la deliziosa *xató* (una salsa preparata con mandorle e nocciole tostate, mollica di pane, aceto, aglio, olio, sale e la *ñora* - peperone piccolo e rotondo che si consuma secco - o il peperone *romesco*). Quella andalusa ha origini più antiche. Furono i romani, infatti, che introdussero in Andalusia la coltivazione del grano e della vite, oltre a utilizzare i pesci del suo mare per produrre il miglior *garum* (l'odierna colatura di alici) dell'impero. Gli arabi, poi, perfezionarono la coltivazione negli orti, costruirono sistemi di irrigazione e migliorarono la coltura dell'olivo e la produzione di olio. Tra i piatti più noti: il *gazpacho*, o meglio gli innumerevoli tipi di gazpacho (*ajoblanco*, *salmorejo*, *porra antequerana*, *pipirrana*) adatti a chiunque voglia combattere la sete e il caldo con l'acqua, grazie alle vitamine ed ai minerali contenuti; coda di toro, interiora, *choto al ajillo* (capretto all'aglio), stufati di agnello, *pepitoria* (salsa di interiora) di gallina o di anatra, anatra alla sivigliana, rognoni allo Jerez, fanno invece parte delle pietanze di carne, preparate con erbe aromatiche, che si possono apprezzare ovunque in Andalusia in tutto il loro splendore; e non trascurando ovviamente le *tapas*, spesso presenti nei menù con più di cento specialità diverse, al punto che si corre il rischio di trovarsi disorientati davanti a un'offerta così ampia, ma basta un momento di riflessione per riuscire a scegliere tra tante delizie, tenendo presente che il prosciutto, il *pescaíto frito* (frittura di pesce), gli stufati tipici, i gamberi, i gamberoni, le frittate di alici, le *ortiguillas* e molte altre tapas solo qui hanno una qualità così alta.

