



Gruppo Seniores “Enrico Bottazzi”

Gruppo Seniores "Enrico Bottazzi"



Da sabato 9 a sabato 16 maggio 2026

Trekking alle isole Flegree

Ischia – Capri - Procida



Il trekking che proponiamo nella primavera del 2026 si svolgerà nell'isola di Ischia e nelle isole di Procida e di Capri, note a tutti per la loro bellezza naturalistica e paesaggistica.

Nelle escursioni previste sull'isola di **Ischia** saremo accompagnati e guidati da un geologo residente: visiteremo un villaggio medioevale, case scavate nel tufo e le fosse della neve, e ancora, scopriremo la storia della formazione dell'Isola d'Ischia, dei vulcani e dell'acqua termale;

cammineremo su orli di crateri, attraverseremo faglie, vedremo vulcani sommersi e vulcani allineati e non mancheranno panorami mozzafiato sull'arcipelago ed il golfo di Napoli.

Visiteremo in autonomia l'isola di **Procida**, designata dal Ministero dei beni e delle attività culturali e del turismo quale Capitale italiana della cultura per l'anno 2022, girando per i vicoli caratteristici, così come Marina Grande e la Corricella e **l'isola di Capri**, famosa per i faraglioni, il monte Solaro e la piazzetta Umberto I.

PROGRAMMA ATTIVITA'

1° Giorno - Partenza da Bergamo Orio al Serio per Napoli Capodichino.

All'arrivo trasferimento in pullmini privati dall'aeroporto al porto, traghetto su Ischia e arrivo a Sant'Angelo con bus privato; qui comincia il trekking in quanto l'hotel è raggiungibile a piedi a 650 m di distanza e 45 m di salita; per chi volesse ci sono a disposizione vetture elettriche a pagamento, non comprese nella quota.

Il pomeriggio resta a disposizione per passeggiate nel borgo di Sant'Angelo privo di auto in quanto rimasto inalterato nel tempo e conserva pertanto stretti vicoli dove si muovono solo i mezzi elettrici per il trasporto di persone o cose oppure per fare un bagno nella spiaggia privata dell'hotel. Cena e pernottamento in camere doppie.

2° Giorno - Trekking in montagna, geo-trekking (guida dott. Di Iorio)

Zone rurali dell'Isola d'Ischia, case nella roccia, fosse della neve, bosco incantato. Una facile escursione in uno dei luoghi più affascinanti dell'Isola d'Ischia. Si va attraverso sentieri ombrosi tra boschi d'acacia e castagneti alla scoperta di un villaggio medioevale in montagna, costruito per proteggersi dalle invasioni dei pirati che invadevano l'Isola d'Ischia. Si vedranno case caratteristiche scavate nel tufo verde dell'Epomeo (dette cellai) e le fosse della neve. Non tralasciando i metodi efficacissimi per la raccolta delle acque piovane e l'immagazzinamento di esse in cisterne ricavate nella roccia. Si ammireranno poi, oltre ai panorami mozzafiato, anche una particolare forma di erosione (detta a tafoni o nido d'api), e blocchi di rocce in bilico perenne. È prevista una pausa per un caffè o dolce presso una locanda con vista panoramica su tutto Forio e la costa occidentale dell'Isola d'Ischia. Possibilità di fare il bagno in mare nel pomeriggio.

I punti di attrazione durante l'escursione: locanda scavata nel tufo verde, panorama, cellai, fosse della neve, bosco di acacie e castagneto, bosco incantato, roccia di Obelix, cisterne medioevali, Chiesa di Santa Maria al Monte.

Dati tecnici: dislivello: ↑180 m | ↓470 m | distanza: 6 Km | durata incluse pause: 4,5 ore

3° Giorno - Colazione e trasferimento in pullman privato al porto per imbarcarci alla volta di Procida compresa tratta in aliscafo A/R.

Una piccola gemma del Mediterraneo, che ha ispirato film, dipinti, libri e nominata Capitale Italiana della Cultura 2022. Si sbarca al porto di Marina Grande, caratteristico borgo dove potremo girare liberamente fra i vicoli per ammirare le tipiche casette colorate, fare una capatina alla Chiesa di Santa Maria della Pietà e San Giovanni Battista, e poi proseguire su via Vittorio Emanuele, via Principe Umberto e salita Castello fino alla Terra Murata con spettacolare vista sulla Corricella.

Terra Murata è il cuore antico di Procida, un borgo risalente al Medioevo e anche il punto più alto dell'isola da cui avvistare chi arrivava via mare. Qui potremo visitare Palazzo D'Avalos, l'Abbazia di San Michele Arcangelo o semplicemente passeggiare tra le stradine del quartiere antico.

Scenderemo quindi mediante le scalinate alla **Corricella**, meraviglioso borgo di pescatori, dove potremo sostare per il pranzo oppure potremo proseguire per una spiaggia, magari la più famosa del pozzo vecchio alla Chiaiolella detta del postino in quanto set dell'omonimo film.

Dati tecnici: dislivello: ↑240 m | ↓240 m | distanza: 10 Km | durata escluse pause: 4 ore

4° Giorno - Trekking in alta montagna Trans-Epomeo (guida dott. Di Iorio)

Colazione e trasferimento in pullman privato alla partenza dell'escursione. Attraversata dell'Isola d'Ischia da ovest ad est passando per la cima dell'**Epomeo**.

La meta oltre alla cima sono i magnifici sentieri panoramici, le rocce e la flora. Si inizia a Serrara e da qui si va a Pietra dell'Acqua, una cisterna medioevale utilizzata ancora oggi per l'irrigazione dei campi. Lungo il percorso si ammira la flora mediterranea e panorami mozzafiato su Forio e la parte ovest dell'Isola d'Ischia. Inoltre, si scorgono le Isole Pontine e Capri. Si cammina tra mari di blocchi e forme bizzarre di erosione. Sulla cima si fa sosta presso il ristorante con panorama mozzafiato su tutta l'Isola d'Ischia e le regioni circostanti.

Dopo la pausa "obbligatoria" presso il ristorante appollaiato sulla cima si scende dalla parte est dell'Isola e si arriva alla sorgente di Buceto a circa 400 m s.l.m. Lungo il percorso troviamo vigneti, erica, frutteti, felci, ginestre fiorite, ecc.

Durante il tragitto si rivive la storia della formazione dell'Isola d'Ischia, dei vulcani e dell'acqua termale. Insomma, si farà un viaggio nella storia geologica dell'Isola d'Ischia.

Il trekking finisce ad est dell'Isola d'Ischia con vista sul Golfo di Napoli con Procida, i Campi Flegrei, il Vesuvio la Costa Sorrentina e Capri.

I punti di attrazione durante l'escursione: la vetta, i boschi, pietra dell'acqua, Piano St' Paolo, vigneti, panorami.

Dati tecnici: dislivello: ↑250 m | ↓550 m | distanza: 8 Km | durata incluse pause: 8 ore

5° Giorno - Coccole alle Thermal Park & SPA Aphrodite Apollon

Giornata a disposizione con possibilità di usufruire a prezzi convenzionati del **Parco termale a Sant'Angelo** (probabile costo di 25 € da definire in loco) o per escursioni in autonomia o per giornata di relax al mare nella spiaggia dell'albergo.

6° Giorno - Trekking per gli amanti della natura e della vegetazione "esotica mediterranea" (guida dott. Di Iorio)

Colazione e trasferimento in pullman privato alla partenza dell'escursione.

Un trekking per la parte più antica dell'Isola d'Ischia attraverso vigneti, frutteti e lungo coste scoscese, con panorami mozzafiato sul Vesuvio, sulla Costiera Sorrentina e Capri. Raggiungeremo il massiccio di Campagnano sorto dai profondi fondali del Golfo di Napoli. Attraverseremo orli di vulcani e faglie, vedremo vulcani sommersi e vulcani allineati come una catena di perle.

Cammineremo addirittura sull'orlo del cratere di un vulcano formatosi appena nell'anno Zero.

Passando accanto alla chiesa di Santa Maria di Montevergine raggiungeremo alla Scarrupata di Barano uno dei luoghi più affascinanti e suggestivi dell'Isola d'Ischia. Camminando lungo comodi sentieri, tra vigneti ben curati, arriviamo su uno dei punti rurali più incantevoli dell'Isola d'Ischia:

Piano Liguori, un paesino stupendo raggiungibile solo a piedi. Qui il tempo si è fermato! Con una incantevole vista su tutto il Golfo di Napoli facciamo una pausa a Torre di Mezzo. Dopo la pausa si raggiunge Campagnano ove si viene prelevati per tornare in albergo.

I punti di attrazione durante l'escursione: panorama, flora mediterranea, vulcani, chiesa di Santa Maria di Montevergine, Piano Liguori e vista sul Golfo di Napoli

Dati tecnici: dislivello: ↑240 m | ↓230 m | distanza: 4,5 Km | durata incluse pause: 4,5 ore

7° Giorno: Escursione da Capri ad Anacapri

Colazione e trasferimento in pullman privato al porto per imbarcarci alla volta di Capri compresa tratta in aliscafo A/R.

Il trekking inizia dal porto di **Marina Grande** dove sbarchiamo dal traghetto e ci incamminiamo in direzione ovest verso il centro di Anacapri, il comune più popoloso dell'isola, lungo la scala Fenicia (250m di dislivello) fino ad arrivare alla villa San Michele, l'opera di una vita del noto medico e scrittore svedese Axel Munthe che fece costruire questo grande edificio perché sosteneva che "l'anima ha bisogno di più spazio del corpo" e che contiene una pregevole collezione d'arte. Dopo aver passeggiato nel caratteristico paese saliamo al **monte Solaro** (589 m slm), il punto più alto dell'isola dove lo sguardo spazia a 360 gradi; da qui scendiamo lungo il sentiero 390 (Passetiello) a **Marina Piccola** passando dall'eremo di Santa Maria a Cetrella con viste mozzafiato sui faraglioni. Riprendiamo il cammino fino ai giardini di Augusto e quindi alla piazzetta Umberto I dove assaporeremo il clima della dolce vita caprese. Se il tempo ce lo permetterà faremo una puntata al **belvedere di Tragara** dove ammirare da vicino i Faraglioni e la baia di Marina Piccola con lo sfondo del Monte Solaro. In funzione del tempo a disposizione si deciderà al momento se utilizzare la seggiovia monte Solaro al prezzo di circa 12 euro.

Dati tecnici: dislivello: ↑800 m | ↓800 m | distanza: 11,0 Km | durata escluse soste: 5,5 ore

8° Giorno: Rientro a Bergamo con volo da Napoli Capodichino

Colazione in hotel e check-out. Mattina a disposizione, trasferimento in aeroporto in orario da definire volo per aeroporto di Bergamo. Fine dei servizi.

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURE

Abbigliamento da escursionismo adeguato alla stagione e alle previsioni meteo: per i percorsi in macchia mediterranea si raccomanda l'uso di pantaloni lunghi, scarponcini, bastoncini, kit di automedicazione, spray anti-zecca, borraccia, zaino, occhiali da sole, cappellino, mantella, ombrellino, crema solare, macchina fotografica, binocolo.

NUMERO MINIMO E MASSIMO PARTECIPANTI

L'attività verrà svolta soltanto con un **minimo di 25 partecipanti** e fino ad un **massimo di 30**.

INFORMAZIONI SPECIFICHE

Nota 1: Con la richiesta d'iscrizione, l'interessato attesta di aver preso conoscenza del contenuto della presente locandina, di accettare e condividere il programma presentato, di conoscere le norme che regolano le attività del Gruppo Seniores Bottazzi e di accettare le decisioni dei suoi rappresentanti circa l'ammissibilità all'attività.

Nota 2: Al momento dell'iscrizione si deve indicare la persona con cui si desidera condividere la camera. Diversamente la sistemazione delle camere, esclusivamente doppie o matrimoniali sarà definita a discrezione degli organizzatori.

Nota 3: Durante la definizione, o in corso di effettuazione, il programma potrà subire modifiche o variazione per le condizioni meteo, motivi organizzativi e per cause impreviste, pur serbandone i contenuti.

Nota 4: La partecipazione alle escursioni richiede di: avere capacità personali commisurate alle caratteristiche e difficoltà del percorso; essere dotati dell'equipaggiamento previsto; godere di buone condizioni di salute e attenersi alle disposizioni del coordinatore logistico. Ciascuno deve contare sulle proprie capacità fisiche e tecniche, non essendo prevista la presenza di accompagnatori titolati o qualificati e quindi nessun tipo di affidamento. I coordinatori logistici curano e sovrintendono solo gli aspetti pratico organizzativi dell'escursione ma hanno la facoltà di giudicare l'idoneità dei partecipanti alle escursioni, consigliando la scelta degli itinerari. La mancata aggregazione alle escursioni prevederà una tempestiva segnalazione al CAI.

Nota 5: In caso di mancata aggregazione ad una escursione e/o per svolgere le attività facoltative individuali, sarà indispensabile firmare una dichiarazione liberatoria che avrà validità giornaliera.

OSPITALITA' E TRATTAMENTO

Durante il soggiorno saremo alloggiati presso **l'Albergo Villa Maria (tel. 081999252)** sito in **Sant'Angelo in comune di Serrara**, vero paradiso per la vista sul mare e sul monte del promontorio omonimo, fuori dalle rotte turistiche più battute in quanto priva di strade carrozzabili. La sistemazione alberghiera è in camere doppie con servizi privati e WiFi.



Il trattamento è di **mezza pensione** dalla cena di sabato 9 maggio alla colazione di sabato 16 maggio 2026.

La colazione è a buffet, dolce e salato, mentre la cena privilegerà piatti della tradizione ischitana e delle località marine, piatti cucinati dalla chef Agnese, composta da antipasto a buffet con ampia scelta di verdure un primo e un secondo, dolce, acqua

e vino; i pranzi sono al sacco ed ognuno dovrà organizzarsi di conseguenza. L'albergatore si è detto disponibile a fornire un **Packet Lunch** composto da panino imbottito, bibita frutto al prezzo di € 10. Si prega di comunicare eventuali intolleranze alimentari e particolari esigenze di alimentazione.

ISCRIZIONE E QUOTE

Richieste d'iscrizione

- Presso la Segreteria del CAI.

Date per l'iscrizione

- Soci Gruppo Bottazzi: a partire da **lunedì 1° dicembre 2025**
- Soci CAI: a partire da venerdì 5 dicembre 2025
- Chiusura delle iscrizioni: venerdì **19 dicembre 2025**

Rinunce

- Per questioni logistiche, il numero massimo d'iscrizioni è limitato a **30 partecipanti**. Raggiunto tale limite, le successive iscrizioni saranno poste in lista di attesa e potranno sostituire le rinunce che avvengano prima della partenza.
- In caso di **rinuncia entro il 3 aprile 2026**, la quota versata potrà essere rimborsata al termine dell'attività, con una **trattenuta pari al 20% della quota versata** a copertura delle spese organizzative e di segreteria a titolo di penale.
- In caso di **rinuncia dopo il 3 aprile 2026**, se accompagnata da subentro di persona sostitutiva, la quota versata potrà essere rimborsata al termine dell'attività con la medesima trattenuta del 20% della quota versata oltre ad eventuali penali da corrispondere ai fornitori dei servizi.

Quote individuali di partecipazione

- Soci Seniores e Soci CAI: **€ 1.350,00**
- **Acconto** al momento dell'iscrizione: € 500,00
- **Saldo** entro il 9 aprile 2026: € 850,00
- il **mancato pagamento** delle rate nelle date stabilite **equivale a rinuncia** del partecipante e pertanto il suo posto verrà affidato al primo in lista d'attesa e a suo carico saranno applicate le penali di cui sopra.

La quota comprende

- **Volo** da Bergamo Orio al Serio per Napoli Capodichino A/R (bagaglio 20kg in stiva e tasse aeroportuali incluse)
- **Trasporti a terra e mare** (transfer da e per aeroporto, trasferimenti per le singole escursioni giornaliere, traghetti per e da Ischia Capri e Procida),
- **Guida per le escursioni** previste sull'isola di Ischia curate dal dott. Di Iorio
- Sistemazione in **hotel 3 stelle in camera doppia** con trattamento di mezza pensione (pernottamento, colazione e cena in camera doppia x 7 notti)

La quota NON comprende

- Bevande fuori pasto, mance, extra di carattere personale
- Tutti i pranzi dal primo all'ultimo giorno, eventuali cene consumate fuori dalla struttura

- Ingressi a chiese, musei, parco termale, ecc.
- Tutto quanto non specificato alla voce la quota comprende
- Tassa di soggiorno da pagare in loco pari ad € 1,50/giorno
- **L'assicurazione annullamento viaggio non è compresa.** Il partecipante, se la desidera, deve provvedere in proprio.

Versamenti

- Il pagamento delle quote di acconto e di saldo dovranno essere versati direttamente in Segreteria CAI o mediante bonifico bancario su c/c aperto presso Banca Intesa San Paolo intestato al CAI Sezione di Bergamo IBAN IT2700306911166100000012394, indicando la causale: **Trekking alle Isole Flegree 2026 - Bottazzi.**
- L'iscrizione è ritenuta valida solo se accompagnata da un **versamento di anticipo di € 500,00.** Il versamento andrà alla Segreteria del CAI fatto con le modalità di cui sopra.
- **Saldo finale entro il 9 aprile 2026**

Documenti richiesti

- Carta di Identità in corso di validità
- Tessera Sanitaria
- Tessera CAI valida per l'anno 2026

RIUNIONE INFORMATIVA E COORDINATORE LOGISTICO

- Riunione obbligatoria: **lunedì 5 maggio 2026, ore 17:30** presso il Palamonti. La riunione ha lo scopo di definire gli ultimi dettagli organizzativi, precisare gli orari di viaggio, partenza e arrivo, distribuire le camere in hotel, chiarire eventuali dubbi e delucidazioni con gli organizzatori.
- **Coordinatore logistico Piero Mosconi (tel. 336 589301 e-mail: piero.mosconi@tiscali.it)**
- Il coordinatore è disponibile per qualsiasi richiesta di informazioni, precisazioni o dubbi che potessero insorgere prima della iscrizione e della partenza.