



 MOUNTAINSAILING

# Elba e Capraia

*vela trekking*



# TREKKING CAPRAIA ED ELBA

## Grande traversata

Nel cuore del Parco Nazionale dell' Arcipelago Toscano e letteralmente immerse nel Mar Tirreno, Capraia ed Elba sono due perle le cui caratteristiche, decisamente differenti, si possono scoprire lentamente e a fondo, camminando attraverso sentieri e mulattiere e veleggiando lungo le coste. Selvaggia e priva di strade Capraia, turistica ma, allo stesso modo affascinante l'Elba, in primavera offrono fioriture, colori e panorami imperdibili dal livello del mare ai 1.019 m. del Monte Capanne.

### Obiettivi

- Scoprire i luoghi più superbi, segreti e caratteristici delle due isole.
- Vivere il meglio di una avventura nella natura grazie al trekking ed alla barca a vela, due modi antichi e lenti per spostarsi, che consentono di apprezzare al massimo ogni dettaglio del paesaggio.
- Imparare le nozioni base sulla navigazione in barca a vela.
- Rilassarsi, imparare, conoscere, divertirsi.

### Informazioni pratiche

- Il viaggio fino al porto di Rosignano Solvay (Livorno), punto di partenza del programma, avverrà in modo autonomo.
- Le tappe del trekking hanno una durata che varia dalle 4 h. 30 alle 7 h. 30 mentre il dislivello massimo sarà di 1.000 m. per la salita al Monte Capanne.
- L'intero trekking non ha difficoltà tecniche, è necessario un allenamento per camminate della durata sopra indicata.
- Secondo le condizioni di vento e mare, lo skipper potrà decidere di invertire l'ordine delle tappe.

### Abbigliamento e attrezzatura consigliati

Consueto abbigliamento da trekking, calzature da trekking robuste, zaino ed abbigliamento necessario durante le tappe, giacca a vento, felpa in pile, pila frontale.

Per il pernottamento e soggiorno in barca, necessario sacco a pelo ed asciugamani personali. Per il bagaglio, prevedere una sacca morbida e non valigia rigida o trolley.



## GIORNO 1

Ritrovo al porto di Rosignano Solvay, (LI) nello specifico sarà comunicato luogo ed ora, sistemazione in barca e breve briefing dello skipper sulla sicurezza in navigazione.

Inizio rotta verso Capraia. Secondo le condizioni di mare e vento la durata della traversata sarà di 5 ore circa. Arrivo a Capraia ed ormeggio in porto. Cena presso uno dei ristoranti del porto.

## GIORNO 2

Prima colazione a bordo, sistemazione degli zaini ed inizio del trekking. La prima giornata prevede l'anello del monte Penne con rientro al porto di Capraia. Lungo il tragitto ad anello, si costeggia il lago naturale chiamato lo "Stagnone" e si salirà il monte Penne di 420 m. il punto più alto della tappa. La durata della tappa sarà di ore 6,30 circa.

Rientro in barca dove si cena e pernotta.

## GIORNO 3

La giornata prevede sia trekking che navigazione a vela verso l'Isola d'Elba. Lasciata la barca, si percorre un primo tratto sull'itinerario del giorno precedente, per poi puntare direttamente a Sud, sino a raggiungere il capo estremo dell'isola chiamato: Punta dello Zenobito. Qui ci si imbarca nuovamente sulla vela per iniziare il viaggio verso l'isola d'Elba con una durata di circa 4 ore secondo intensità, presenza o meno di vento. Arrivo al porto di Cavo nel tardo pomeriggio. Cena in ristorante e pernottamento in barca.

## GIORNO 4

Inizia qui la grande traversata Elbana che in 4 tappe porta fino a Pomonte sul lato opposto dell'isola. Si sale il Monte Grosso di 348 m. dal quale si ammira la selvaggia costa Nord di questo tratto dell'isola. Si prosegue poi fino alla Cima del Monte di 516 m. con vista a Nord su Portoferraio ed a Sud su Porto Azzurro, termine della prima tappa dopo circa 6 ore di cammino. Al porto sarà anche approdata la nostra barca e rifugio itinerante. Cena e pernottamento in barca.

## GIORNO 5

La seconda tappa unirà Porto Azzurro a Marina di Campo con una durata di circa 7 ore. L'itinerario si snoda lungo la Valle del Botro e la Valle del Buraccio, si toccheranno il Monte Orello di 377 m. ed i monti Barbatoia, San Martino e Tambone, ultimo belvedere prima della discesa a Marina di Campo dove ritroveremo barca a vela e skipper.

Cena in ristorante e pernottamento in barca.

## GIORNO 6

Da Marina di Campo a Marciana Marina in circa 7 ore 30 è il programma della giornata che comprende la salita alla cima più alta dell'isola: il Monte Capanne di 1.019 metri. Forse la tappa più impegnativa, tra vecchie cave di granito, monoliti granitici, antichi ovili e superbe viste sull'intero arcipelago toscano. Dopo un'ultima salita al Monte Tambone di 377 metri, inizia la discesa verso un meritato riposo cullati dalla barca che intanto avrà raggiunto il porto di Marciana Marina.

Cena in ristorante e pernottamento in barca.

## GIORNO 7

Ultima tappa della grande traversata, da Marciana Marina a Pomonte con una durata di circa 6 ore 30. Primissima parte dell'itinerario su strada e poi su mulattiera, si entra così nella storia, tra castagni secolari il luogo dove soggiornò Napoleone Bonaparte nel 1814. Si raggiungono poi i 650 metri della Rocca dell'aquila con vista superba sulla costa Nord Est e sull'ormai lontana Isola di Capraia. Entrati poi nella Valle di Pomonte si scende gradualmente tra i vigneti fino al paesino di Pomonte, dove ancora una volta troveremo skipper e barca ad aspettarci per l'attraversata di rientro a Rosignano, cena e pernottamento in barca.

## GIORNO 8

Dopo la colazione in barca, rientro alle città di provenienza.

**DURATA:** 8 GIORNI

**DIFFICOLTA':** PER TUTTI

**PREZZO:** Euro 1.700 a persona con minimo 4 partecipanti

**IL PREZZO COMPRENDE:** organizzazione e assistenza da parte di una guida alpina UIAGM per tutto il viaggio; sistemazione in barca vela con skipper; prima colazione, spuntini post trekking e cene in barca, eventuali tasse portuali, carburante barca e tender.

**IL PREZZO NON COMPRENDE:** viaggio andata e ritorno a Rosignano, cene ai ristoranti.



[www.overalp.it](http://www.overalp.it)



[overallp@overallp.com](mailto:overallp@overallp.com)



0039 3381493356