

## Viaggio sull'Isola di Karpathos: dal 10 al 18 ottobre 2021

L'Isola di Karpathos è una splendida striscia montuosa incastonata nel Dodecaneso greco tra Rodi e Creta; si sviluppa da nord a sud con un paesaggio molto aspro e roccioso ma dai paesaggi sublimi e spettacolari. Noi vivremo la parte nord dell'Isola, zona protetta e dove è possibile girare solamente a piedi. Vivremo tutto dell'isola: le splendide e isolate spiagge con il mare cristallino dove poter fare indimenticabili bagni osservando i meravigliosi fondali, i sentieri con la particolare natura mediterranea e gli avvistamenti delle numerose specie di rapaci che vivono sull'Isola, i resti di antiche civiltà, delle razzie dei pirati saraceni e antiche chiesette, costruite talvolta sottoterra. Per finire una splendida gita in barca verso il vicino isolotto di Sarìa tutto da camminare e da scoprire con un fantastico pranzo sulla spiaggia preparato dal nostro Capitano Nikos, le cene fantastiche e abbondanti ed i dopocena divertenti ballando il sirtaki e facendo tante risate con i nostri amici di Diafani.

Uno dei nostri top viaggi, da non perdere!!!

**10/10.** Il primo giorno è dedicato all'arrivo sull'Isola di Karpathos, con trasferimento aeroporto-Diafani (Hotel Dorana) e sistemazione in albergo.

Cena a Diafani.

Pernottamento in Hotel Dorana.

**11/10.** Sveglia ore 7.45, colazione in Hotel Dorana e partenza per la prima escursione:

**Coast to Coast, Vroukunda beach-Vananda beach.** Il sentiero partirà dal paesino di Avlona nell'entroterra, per arrivarci ci accompagnerà l'albergatore con il mini-van dell'Hotel Dorana. Il rientro a Diafani lo faremo a piedi da Vananta beach.

Lunghezza: 16km

Dislivello: 280mt (solo una salita poi tutto in discesa)

Pendenza in salita: 7%

Difficoltà: E (intermedio)

Pranzo ad Avlona alla Taverna del paese con piatti tipici (libero e alla carta).

Highlights: bellissima escursione nell'area protetta dell'Isola di Karpathos. Nel primo tratto Avlona-Vroukunda molte coltivazioni, reperti storici di antiche civiltà e incredibili paesaggi grazie alla bellissima valle incastonata tra due montagne rocciose imponenti e il mare che piano piano si fa sempre più vicino. Arrivati alla spiaggia di Vroukunda faremo una visita a delle tombe antiche e ad una chiesa sotterranea. Dopodiché meritato bagno nelle fresche e cristalline acque di questa meravigliosa e poco frequentata spiaggia, portando con noi la maschera nessuno ci toglie il piacere di un fantastico snorkeling per ammirare le bellezze sottomarine. In questo primo tratto dal punto di vista naturalistico abbiamo tantissimi fiori che si trovano solo su quest'isola come la Campanula carpatha e molte orchidee che danno un aspetto multicolore al terreno. Nei cieli è facilmente avvistabile l'Aquila di Bonelli e il Falco di Eleonora, due dei rapaci più rari di tutta Europa.

Dopo il bagno risaliamo dallo stesso tragitto ad Avlona dove ci fermeremo alla Taverna per pranzare.

Da qui scendiamo alla prossima spiaggia: Vananta. Il percorso è più naturalistico costellato da fiori

di tutti colori e da tantissime piante aromatiche come il timo, l'origano e la Salvia fruticosa che pervadono l'aria di fragranti essenze. In seguito attraverso pinete di Pino turco ci dirigiamo ad un'altra bellissima spiaggia dove potremo fare il secondo bagno della giornata, anche qui lo snorkeling non guasta. Lungo il tragitto è possibile avvistare il Falco pellegrino.

Da Vananda beach attraverso un piacevole, corto e spettacolare sentiero lungo costa torniamo a Diafani e al nostro Hotel.

Rientro in Hotel: ore 16.00 circa

Cena sul lungomare di Diafani, pernottamento all'Hotel Dorana.

**12/10.** Sveglia ore 8.15, colazione all'Hotel Dorana e partenza per la seconda escursione: **l'Isola di Saria**. Con il battello di Capitano Nikos partiamo dal porticciolo di Diafani per una bellissima escursione in barca e a piedi su questo magnifico isolotto.

Dettagli escursione a terra su Saria:

Lunghezza: 14km

Dislivello: 230mt

Pendenza in salita: 3%

Difficoltà: T (facile)

Pranzo sulla spiaggia preparato dall'equipaggio del Capitano Nikos

Highlights: prima parte di escursione in mare con il battello circumnavigando la parte nord dell'Isola di Karpathos. Durante questo tragitto è possibile avvistare i cetacei come i delfini (stenelle, tursiopi e delfino comune), mentre avvicinandoci a Saria c'è la possibilità di avvistare la Foca monaca, uno degli animali più rari e più in pericolo di estinzione di tutto il Pianeta. Sull'Isola vivono appena 30-35 esemplari.

Scesi su una bellissima spiaggia cominciamo il sentiero facendo la traversata dell'Isola di Saria.

Oltre ai bellissimi paesaggi che vediamo (si vede anche l'Isola di Rodi) è possibile ammirare tutte le specie floristiche e faunistiche più rare dell'Isola, fra gli altri la Pernice chukar, un'Iris che vive solo su Karpathos, il Falco di Eleonora e la Poiana codabianca.

Il pranzo lo faremo su una spiaggia fornito dal personale dell'imbarcazione.

Rientro a Diafani nel pomeriggio sempre in battello.

Cena a Diafani, pernottamento all'Hotel Dorana.

**13/10.** Sveglia a piacimento, colazione in Hotel e **giornata di riposo**. Il gruppo si riposa dal trekking e può rilassarsi in spiaggia o fare ciò che si vuole.

Ritrovo in Hotel nel pomeriggio, cena e pernottamento.

**14/10.** Sveglia ore 8.00, colazione in Hotel e partenza per la terza escursione: **la spiaggia di Forokli**. Prima di partire per l'escursione si compra il pranzo al sacco al supermarket di Diafani.

Minas, il proprietario dell'Hotel, ci accompagnerà con il pullmino all'imbocco del sentiero per Forokli (15 minuti), al ritorno il Capitano Nikos ci riporterà a Diafani via mare con il suo battello (20 minuti).

Lunghezza: 8km

Dislivello: 100mt

Pendenza in salita: 3%

Difficoltà: T (facile)

Highlights: una delle escursioni più semplici del viaggio ma molto bella e ricca di attrazioni, questo itinerario ci permetterà di fare un piccolo stacco dalle escursioni più lunghe dei giorni precedenti. Ci immergeremo in un bellissimo sentiero che dal crinale dell'Isola (che raggiungeremo con il pullmino) scende verso una delle spiagge più nascoste e più belle dell'Isola di Karpathos. Scenderemo attraverso macchia mediterranea e con scorci spettacolari su gran parte del lato orientale e sull'Isola di Rodi; questo sentiero a differenza di altri, molto asciutti e secchi, passa vicino a delle piccole sorgenti rivelando dei piccoli e piacevoli ruscelli che ospitano una vegetazione più umida. Arriveremo alla spiaggia di Forokli che in pochi conoscono e che solitamente è tutta per noi: arriveremo prima di pranzo e questo ci permetterà di goderci il mare facendo un bellissimo bagno ammirando i fondali che sono davvero spettacolari. Sosta mare fino a che verso le 15.00 Nikos con la sua imbarcazione verrà a prenderci.

Rientro a Diafani intorno alle 15.30, resto del pomeriggio libero.

Cena a Diafani, pernottamento in Hotel Dorana.

**15/10.** Sveglia ore 7.45 e colazione all'Hotel Dorana. Partenza per la quarta escursione: **da Tristomo a Diafani**. Trasferimento da Diafani a Tristomo con l'imbarcazione del Capitano Nikos. Prima di partire si compra il pranzo al sacco a Diafani.

Lunghezza: 15km

Dislivello: 260mt

Pendenza in salita: 6%

Difficoltà: E (intermedio), alcuni tratti esposti

Highlights: partenza in barca da Diafani, il Capitano Nikos ci accompagnerà in un bellissimo porto antico dell'Isola di Karpathos, sulla punta nord, di fronte all'Isola di Sarìa. Da qui su un bellissimo sentiero lungo la costa occidentale torneremo a Diafani per una delle escursioni più spettacolari e suggestive del viaggio. Durante il cammino lo spettacolo sarà unico: panorama costante sul mare e con vista all'orizzonte dell'Isola di Rodi; cammineremo su una mulattiera lungo la costa con costantemente il mare sotto di noi. Di tanto in tanto incontreremo grotte ed antichi insediamenti risalenti a molti secoli fa che fanno pensare ad una mulattiera usata in passato per bestiame e carovane per raggiungere il vicino isolotto di Sarìa (ma questa è una storia che vi racconteremo durante il cammino). Scenderemo infine a Diafani passando dalla spiaggia di Vananta dove potremo anche fare il bagno.

Sul percorso possibili anche numerosi avvistamenti di rapaci come il Falco di Eleonora e l'Aquila di Bonelli. Rientro in Hotel nel pomeriggio.

Cena a Diafani e pernottamento in Hotel Dorana.

**16/10.** Sveglia ore 8.00, colazione in Hotel e partenza per la quinta escursione della settimana a Karpathos: **La Spiaggia di Papa Minas**. Prima di partire acquistare a Diafani il pranzo al sacco.

Lunghezza: 10km

Dislivello: 300mt

Pendenza in salita: 4%

Difficoltà: T (facile)

Highlights: panoramica e semplice escursione con partenza dal paesino di Diafani. Cammineremo tra olivi e macchia mediterranea con la vista sempre verso il mare e con la possibilità di avvistare le coste dell'Isola di Rodi nelle giornate più limpide. Tra i profumi delle piante mediterranee e il rumore delle onde arriveremo presso una splendida spiaggia nascosta, chiamata Papa Minas, con le tamerici a fare da sfondo: arrivati ci sistemereemo in spiaggia per un bel bagno e per ammirare i particolari e bellissimi fondali. Mangeremo sulla spiaggia e poi concluderemo l'anello rientrando verso Diafani.

Rientro a Diafani nel pomeriggio, cena e pernottamento.

**17/10.** Sveglia ore 8.15, colazione all'Hotel Dorana. Partenza l'ultima escursione della settimana: **da Olympos a Diafani**, dalla montagna al mare. Transfer in minivan ad Olympos (10 min.) da dove cominceremo il sentiero. Torneremo in Hotel a piedi.

Lunghezza: 10km

Dislivello: 10mt (tutto in discesa)

Pendenza in salita: insignificante

Difficoltà: T (facile)

Pranzo in un ristorante sul lungomare di Diafani oppure acquistando il pranzo al sacco ad Olympos.

Highlights: escursione che parte dallo storico paesino di Olympos, costruito in montagna per sfuggire dagli attacchi dei pirati saraceni. Le costruzioni delle case mantengono ancora le costruzioni antiche ma prive di cedimenti e di crepe. Uno degli elementi particolari in questa prima parte è l'architettura antica dell'Isola. Da Olympos si scende tra le piante aromatiche, le orchidee, i crochi, i gigli e tantissimi colori verso il mare. Durante il percorso non è raro avvistare l'Aquila di Bonelli che spesso volteggi sopra le nostre teste. Entreremo in meravigliosi boschi di Pino turco e costeggeremo moltissimi arbusteti di piante aromatiche. Di tanto in tanto tantissimi scorci sul mare e sulle montagne dell'Isola. Un itinerario davvero bello, storico e naturalistico.

Arrivati a Diafani ci siamo meritati un bagno rinfrescante in mare. Dopo se abbiamo il pranzo al sacco ci concediamo il nostro pasto in riva al mare altrimenti andremo in un ristorante di Diafani sul lungomare.

ALTERNATIVA:

Se il gruppo è d'accordo arrivati ad Olimpos c'è la possibilità di arrivare in vetta ad una delle montagne più alte dell'Isola, dove è situata un'antica chiesetta (Profeti Elias) e da dove è possibile avere una vista a 360° su tutta Karpathos.

In questo caso il percorso sarà più lungo di 5km ed il dislivello sarà di 459mt, la difficoltà diventerà E (intermedia) ed il pranzo lo faremo in una taverna ad Olimpos prima di collegarsi al percorso che faremo da programma. Questa aggiunta non è adatta a chi soffre di vertigini, sarà valutata sul posto da tutto il gruppo.

Cena a Diafani. Pernottamento al Dorana Hotel.

**18/10.** Sveglia e colazione in Hotel e partenza per tornare in Italia. Arriveremo ad Atene in mattinata e lo scalo durerà molto, quasi l'intera giornata; proponiamo di lasciare i bagagli al deposito dell'Aeroporto di Atene e fare un giro del centro storico della Capitale Greca. Rientro per in Aeroporto qualche ora prima del volo ed imbarco. Fine del viaggio.

**Alloggio in Karpathos:** Dorana Hotel Diafani, tipici studios greci con trattamento mezza pensione e con collocazione direttamente sulla spiaggia. Le “camere” sono piccoli appartamenti comodi e spaziosi con piccola cucina, bagno e cameretta da letto. Wifi libera. **La cena che è compresa nel prezzo** la faremo nel vicino ristorante di Mihalis Corali situato di fronte alla spiaggia e con cucina ottima, piatti abbondanti e tipici, tanta simpatia e allegria; generalmente al termine della cena Mihalis si diletta nel suonare e cantare mentre i commensali e il personale del ristorante ballano il sirtaki.

**Prezzo:** a persona in doppia €875.00 (supplemento singola €95 in totale)

Il prezzo **COMPRENDE:** sistemazione in Hotel mezza pensione (pernottamento, cena con bevande escluse e prima colazione) a Diafani con alloggio nei tipici studios greci, servizio Guida Ambientale Escursionistica per tutta la vacanza, assicurazione medica, assicurazione bagagli e copertura assicurativa RCT, tutti i trasferimenti in auto: dall’aeroporto di Karpathos all’Hotel e viceversa e per le escursioni come da programma. Escursione in barca con pranzo inclusa.

Il Prezzo **NON COMPRENDE:** volo aereo andata/ritorno\*\*, pranzi, trasferimento in barca da Diafani a Tristomo e da Forokli a Diafani, assicurazione annullamento (facoltativa e consigliata).

*L’assicurazione annullamento viaggi è facoltativa ma consigliata, chiedici informazioni!!!*

\*\* Voli, consigliato l’acquisto in autonomia:

**Andata 10/10/2021**

Partenza da Malpensa ore 7.10 arrivo ad Atene ore 10.40 - Easy Jet oppure

Partenza da Roma FCO ore 8.20 arrivo ad Atene ore 11.15 - Alitalia

Partenza per Karpathos ore 15.00 arrivo ore 16.10 – Sky Express

**Ritorno 18/10/2021**

Partenza da Karpathos ore 8.25 arrivo ad Atene ore 9.35 – Sky Express

Partenza da Atene ore 21.25 arrivo a Milano Malpensa ore 23.00 – Easy Jet oppure

Partenza da Atene ore 12.05 arrivo a Roma FCO ore 13.10-Alitalia

\*\* Per arrivare ad Atene e ritornare in Italia l’aeroporto di partenza e ritorno è indifferente, ogni partecipante può partire da dove vuole e tornare dove vuole, l’importante è che si riesca ad arrivare in tempo per la coincidenza con il volo per Karpathos all’andata (ore 15.00) e che sia compatibile con il volo di ritorno dall’Isola di Karpathos: è l’unico volo disponibile da Atene per Karpathos e ritorno (ne fanno uno al giorno), pertanto è importante arrivare in tempo ad Atene per la coincidenza altrimenti risulta impossibile arrivare a Karpathos.

***All’iscrizione verrà richiesto un acconto del 25% della quota pacchetto, il saldo a 30 giorni dalla partenza***

**LA VACANZA TREKKING VERRA’ CONFERMATA CON MINIMO PARTECIPANTI: 6**

**MASSIMO: 15 PARTECIPANTI**

**Direzione tecnica:** Tuscany4me Agenzia di Viaggi e Tour Operator di San Vincenzo (LI).  
[www.tuscany4me.net](http://www.tuscany4me.net) - E-mail [booking@tuscany4me.net](mailto:booking@tuscany4me.net). Contatto agenzia vacanze trekking Michela 3280693055 (inviare messaggio Whatsapp o Telegram con richiesta info e verrete ricontattati entro le 24h).

**Documenti personali:** documento valido per l'espatrio (carta d'identità o passaporto).  
Nota importante: ricordiamo che le carte di identità prorogate con timbro da 5 a 10 anni, che pensiamo siano valide per l'espatrio, potrebbero creare problemi alla frontiera perché non sempre vengono ritenute valide dalle autorità straniere. Il Ministero degli Esteri consiglia di viaggiare con il passaporto o comunque, per stare tranquilli, di rifare la carta di identità, nel caso sia di quelle valide 5 anni con timbro di rinnovo.

### **Disposizioni legate all'emergenza Sars-Cov2 per viaggiare in Grecia**

***Dal 14 maggio 2021 sono nuovamente consentiti gli spostamenti tra diverse Unità regionali. Per le disposizioni da rispettare in caso di traghetti da e per le isole e voli interni al Paese si raccomanda di consultare attentamente l'approfondimento Coronavirus COVID-19. Focus Grecia pubblicato sul sito dell'Ambasciata d'Italia ad Atene e questo sito, a cura delle Autorità greche.***

***A partire dal 19 aprile 2021 è stato rimosso l'obbligo di isolamento fiduciario di sette giorni, precedentemente in vigore, per i passeggeri in arrivo dall'estero che risiedono nei Paesi UE, nell'area Schengen e in altri Paesi (indicati sul sito dell'Ambasciata d'Italia ad Atene) purché, al momento dell'ingresso in Grecia, rispettino le seguenti condizioni per l'ingresso nel Paese.***

***Tutti i viaggiatori che entrano in Grecia, indipendentemente dalla nazionalità e dalle modalità di ingresso (volo internazionale, traghetti, valichi via terra, etc.), devono soddisfare una delle 3 seguenti condizioni:***

***a) aver completato, da almeno 14 giorni, la vaccinazione contro il COVID-19 e presentare un certificato di vaccinazione in inglese, francese, tedesco, italiano, spagnolo o russo. Il certificato di vaccinazione deve includere il nome della persona come indicato sul documento di identità, il tipo di vaccino somministrato, il numero di dosi e la data di somministrazione.***

***b) essere risultati negativi al COVID-19 mediante test, effettuato esclusivamente con metodo PCR ed eseguito mediante tampone orale o rinofaringeo entro le 72 ore precedenti l'arrivo in Grecia. L'esito negativo deve risultare da un certificato - che riporti la diagnosi di cui sopra, in inglese, francese, tedesco, italiano, spagnolo o russo - che deve includere il nome della persona così come appare sul documento di identità.***

***c) avere con sé un certificato di guarigione da Covid-19 negli ultimi 9 mesi o un un certificato di risultato positivo del test molecolare PCR, che attesta al contempo che il paziente si è ripreso dall'infezione da virus SARS-CoV-2. Tale ultimo certificato deve essere stato rilasciato in un periodo compreso obbligatoriamente tra 2 e 9 mesi antecedenti all'ingresso in Grecia. Anche***

*questi certificati possono essere in lingua inglese, francese, tedesca, italiana, spagnola o russa e devono includere il nome della persona così come appare sul documento di identità.*

*Si precisa che anche per i minori al di sopra dei cinque anni deve applicarsi una delle tre condizioni alternative appena descritte.*

*Per poter accedere nel Paese rimane inoltre condizione indispensabile - indipendentemente dalla nazionalità e dal metodo di ingresso - la compilazione – al più tardi il giorno prima dell'arrivo in Grecia - di un modulo online su **questo sito** <https://travel.gov.gr/#/> (non accessibile con Internet Explorer), il Passenger Locator Form (PLF), con il quale i viaggiatori devono fornire informazioni sul luogo di provenienza, sulla durata dei soggiorni precedenti in altri paesi e sull'indirizzo del proprio soggiorno in Grecia. In caso di ingresso nel Paese senza PLF è prevista una sanzione amministrativa di 500 €. Per le violazioni della normativa anticovid è comminata, fatte salve le sanzioni penali previste, una sanzione amministrativa di 5.000€.*

*Si precisa che la pagina [travel.gov.gr](https://travel.gov.gr) è gestita dalle Autorità greche e non dall'Ambasciata d'Italia ad Atene. Per quesiti legati al funzionamento del sito e/o dubbi sull'ingresso nel Paese connessi alla compilazione del PLF è possibile contattare il numero di assistenza indicato dalle Autorità greche: 00302155605151.*

*Ai sensi della normativa greca le compagnie aeree e di navigazione, nonché le compagnie di trasporto stradale e ferroviario sono obbligate a controllare i viaggiatori prima dell'imbarco, al fine di confermare che abbiano correttamente compilato il PLF e abbiano, in alternativa, uno dei documenti sopra elencati ai punti a, b e c. Si attira l'attenzione sul fatto che ai passeggeri sprovvisti di tali documenti potrebbe essere rifiutato l'imbarco.*

*Rimane invece in vigore per tutti i passeggeri in ingresso la possibilità di essere sottoposti, a campione, a un test rapido effettuato all'arrivo in Grecia. Il test a campione, qualora si venga selezionati, è obbligatorio: le Autorità greche si riservano il diritto di rifiutare l'ingresso nel Paese a coloro i quali si rifiutino di sottoporsi al test rapido. In caso di positività è previsto un periodo di isolamento obbligatorio di 14 giorni per i viaggiatori risultati positivi e per i loro contatti prossimi in appositi "hotel quarantena" (le spese di alloggio sono coperte dallo Stato greco), dove verranno effettuati nuovi test per verificare la diagnosi iniziale. Maggiori informazioni sulle misure previste per l'ingresso in Grecia a partire dal 19 aprile 2021 sono disponibili sul seguente sito, a cura della Protezione Civile greca: <https://travel.gov.gr/#/>.*

*Si attira infine l'attenzione sul fatto che sono previste regolamentazioni speciali in caso di ingresso in Grecia dall'estero per le imbarcazioni da diporto private e per le imbarcazioni turistiche, nonché per i valichi via terra (non tutti accessibili e, tra quelli accessibili, non sempre aperti 24 ore su 24).*

*In caso di comparsa di sintomi riconducibili al Covid-19, è necessario fare immediatamente riferimento a un medico o all'Ente Nazionale Ellenico della Salute (EODY).*

***Per quesiti sull'evoluzione della situazione coronavirus in Grecia, sul settore turistico o comunque riguardanti la possibilità di recarsi in Grecia è possibile consultare l'approfondimento Coronavirus COVID-19. Focus Grecia pubblicato sul sito dell'Ambasciata d'Italia ad Atene e questo sito <https://travel.gov.gr/#/>, a cura delle Autorità greche.***

**Cosa portare:** scarpe da trekking, abbigliamento a cipolla con strati leggeri, copricapo per il sole, crema solare protettiva, costume da bagno, asciugamano da mare, zaino, maschera e boccaglio: questo per quanto riguarda il trekking. Poi ovviamente abiti per quando non facciamo trekking, da ricordare che sull'aereo generalmente avete diritto alla valigia ed al bagaglio a mano.

## **LA GUIDA**

**Francesco Giusti**

Fin da bambino la passione per la natura e l'escursionismo mi hanno contraddistinto, tanto che all'età di 7 anni conoscevo già la maggior parte delle specie animali presenti al mondo, la loro biologia e le loro caratteristiche, pertanto la natura era nel mio destino.

La passione per le escursioni è nata frequentando l'ambiente delle Dolomiti, in particolare la Val di Fiemme (la mia casa adottiva) e la Val di Fassa: fin da piccolo raggiungevo vette, laghetti, rifugi e malghe; la mia convinzione è sempre stata quella che un giorno avrei potuto trasformare quello che allora era solo un passatempo in un'attività lavorativa.

Queste passioni mi hanno portato ad amare le attività all'aria aperta, a contatto con il mondo naturale: quale miglior lavoro della Guida Ambientale Escursionistica? Oggi con mia grande soddisfazione posso dire che il mio ufficio sono i boschi, le montagne e il mare.

Oltre all'aspetto professionale e lavorativo, mi sono prefissato l'obiettivo con la mia attività di fare conservazione della natura in maniera indiretta: accompagnando i clienti delle mie escursioni a conoscere gli aspetti naturalistici del territorio e quindi facendo crescere nelle persone l'importanza di salvaguardare quello scrigno di diversità ambientale che è il nostro Pianeta.

Le escursioni a piedi sono il miglior mezzo per osservare la natura, scoprire posti magnifici e nascosti non raggiungibili in nessun altro modo, mantenendo sempre il rispetto verso di essa.

«Camminare per me significa entrare nella natura. Ed è per questo che cammino lentamente, non corro quasi mai. La Natura per me non è un campo da ginnastica. Io vado per vedere, per sentire, con tutti i miei sensi. Così il mio spirito entra negli alberi, nel prato, nei fiori. Le alte montagne sono per me un sentimento». Reinhold Messner

