



Caicco NORTH STAR sulla rotta del gusto e della dieta mediterranea, ricette tipiche di Maratea Golfo di Policastro e Cilento

SABATO: Arrivo a Maratea imbarco dalle ore 16.00 sistemazione a bordo cocktail di benvenuto, inizio della crociera, *navigazione verso sud, bagno all' Isolotto dei conigli o Isola di Santo Janni*.

In seguito, rientro in Porto ormeggio, ore 20.00 con minibus si raggiunge il centro Storico di Maratea per passeggiata e degustazione di prodotti tipici TAVERNA Farmacia dei Sani. Rientro in minibus in porto previsto ore 23.00, pernotta a bordo.

DOMENICA: Colazione a bordo ,dopo colazione *navigazione lungo la Costa di Maratea, spiegazione della Costa , varie soste per il bagno, visita alla Grotta dell'angelo a nuoto e alla Grotta del Canale di Mezzanotte, che divide la Campania dalla Basilicata* .

Spuntino ore 13.00 , in caicco nel tardo pomeriggio ormeggio al Porto di Sapri, ore 20.00 con minibus si raggiungerà la Cantina Ru Ranco (Locale Tipico) per degustazioni caserecce In seguito passeggiata sul Lungomare per assaporare il gelato del" Turco ".Rientro previsto ore 23.00, pernotta in porto.

LUNEDI: Dopo Colazione, gli ospiti con il minibus, viaggeranno verso Sicili (SA), che dista circa 40 minuti , arrivando a Sicili inizio percorso per l' Oasi , visita guidata del wwf, lungo il percorso visita alla risorgiva del Fiume Bussento e delle sue Grotte, ore 14.00 degustazione di prodotti tipici in area attrezzata nei pressi dell'Oasi,nel pomeriggio visita guidata al museo etnografico e centro storico di Morigerati. Gli ospiti in seguito raggiungeranno il Porto di Scario, dove il Veliero attenderà (primo porto dell' area Marina protetta) In seguito navigazione nell' area marina del Parco Nazionale del Cilento e vallo di Diano fino a Baia dei Gabbiani , ormeggio alla Boa e cena e pernotta in veliero .

MARTEDI: Dopo colazione, lasciando Baia dei gabbiani, navigazione verso Nord fino a Marina di Camerota, sbarco degli Ospiti con il gomnone (Tender) alle ore 10.30 partenza in pulmino si raggiungerà Marina di Pisciotta, che dista km 18 Marina di Camerota, la prima tappa sarà presso il laboratorio di salagione delle alici di menaica, dove i partecipanti potranno vedere nei minimi particolari il processo di salagione delle alici, potranno imparare a mettere sotto sale il pesce, alle 12.30 trasferimento al ristorante A Tartana.

Al termine, passeggiata sul lungomare verso il porticciolo, alla scoperta delle piccole barche che pescano le alici, accompagnati da un pescatore / guida , in seguito con il tender si raggiungerà il Veliero che attenderà all' ancora, trasferitosi da Camerota a marina di Pisciotta , navigazione per Acciaroli , ormeggio in porto cena e pernotta a bordo .

MERCOLEDI: Partenza dal porto di Acciaroli per Pioppi dove ha vissuto e messo a punto la dieta mediterranea Ancel Keyes. Grazie ai suoi studi è emerso il rapporto diretto che c'è tra corretta alimentazione, corretto stile di vita, qualità della vita e longevità. Il campo di questa vera e propria ricerca è stato il Cilento, in particolare modo il territorio incluso tra Acciaroli, Pollica e Pioppi, con le sue genti, le sue culture, il suo rapporto unico tra tutela dell'ambiente e qualità dei prodotti della terra. In questa giornata visiteremo i luoghi in cui ha vissuto Keys ed incontreremo chi lo ha conosciuto. E' anche prevista la visita al museo del mare. Successivamente trasferimento in un'azienda agricola biologica per un branch-degustazione a base di prodotti tipici della dieta mediterranea Olio, vino, fichi, pesce e carni , con partecipazione alla preparazione di alcuni piatti ed assaggio di pasta fresca e dolci tipici. Sarà possibile anche acquistare i prodotti tipici. Nel tardo pomeriggio rientro al porto di Acciaroli per un buon caffè italiano prima dell'imbarco

GIOVEDI : Partenza mattutina , con navigazione verso Sud a vela, verso Palinuro, arrivo ore 10.30 presso la Spiaggiadove il comandante Alessandro, con barche tipiche (gozzi porterà a visitare le Grotte di Capo Palinuro (Patrimonio dell' Unesco)

La Grotta Azzurra, la Grotta del Sangue, la Grotta dei Monaci, la Grotta Sulfurea, periplo dell' Isola del Coniglio.

Rientro in caicco, alla Baia del Buon Dormire spuntino delle ore 13,00 , attività Marine sbarco sulla spiaggia ore 19.30 , con minibus , visita al centro turistico di Palinuro, in seguito cena in pizzeria .Rientro in Caicco , pernotta a bordo.

VENERDI: Dopo Colazione , navigazione verso Sud bagno alla Cala Lenticchia, in seguito ormeggio, all' ancora davanti a Marina di Camerota , con minibus, visita guidata al Paese storico di Camerota , per la visita dell' artigianato locale dei Vasellami, rientro in Caicco e navigazione per L'area Marina protetta Baia degli Infreschi, cena dal Pirata ore 21.00 in spiaggia

Locale tipico Covo dei navigatori, unico nel Mar Tirreno . Rientro in caicco pernotta.

SABATO:

Partenza ore 08.30, in navigazione colazione , arrivo previsto al porto di Maratea ore 10.30, sbarco degli ospiti .



Nota :

Il presente itinerario è dato a titolo indicativo. La guida e il comandante del caicco si riservano il diritto di modificare il programma in caso di condizioni meteorologiche avverse. Se il caicco non può navigare per avverse condizioni meteorologiche, le spese per la realizzazione di un eventuale programma alternativo saranno a carico del cliente. Nessun rimborso è previsto in caso di annullamento di mancato rispetto del suddetto itinerario.



Dettagli sul tour

Tipologia : viaggio caicco + programma Gusto Mediterraneo con guida

Durata: 8 giorni/7 notti (arrivo e sbarco il sabato)

Date di partenza: dal2012

Partecipanti: da 6 a 8 persone



Caratteristiche tecniche

Livello: itinerario facile accessibile a tutti. E' comunque consigliabile una.....

Pernottamenti: previsti in cabine doppie o triple (n porto o in rada, se le condizioni meteo saranno favorevoli si potrà optare per più notti in rada)

- 3 notti in porto a Maratea ,Sapri e Acciaroli

- 4 notti in rada a Marina di Camerota, Palinuro , Baia degli Infreschi , Baia dei Gabbiani

Imbarco/sbarco: porto di Maratea

Caicco: North Star , 4 cabine con 8 posti letto, bagno/doccia private. Ristrutturato completamente nel 2009, lunghezza dello scafo 20 m. larghezza 5,40 m. Le cabine sono semplici ma funzionali e confortevoli, arredate con letto matrimoniale basso alla francese , un piccolo guardaroba e lo spazio per sistemare la borsa o valigia (escludere valigie rigide). Tutte le cabine possiedono oblò apribili . All'esterno grande solarium con materassini per tutti gli ospiti e sul retro pozzetto con tavolo per colazioni e cene.

Equipaggiamento: giacca a vento impermeabile, costume da bagno, occhiali da sole, crema solare, maschera e tubo

Quota di partecipazione (prezzo a persona)	€ 1.400,00
Supplemento cabina singola	€ 300,00
Taxi dalla stazione di Maratea , al porto d'imbarco e viceversa	€ 15,00
Minibus da Aeroporto di Napoli e viceversa, per 8 pax	€ 300,00 a tratta
Notte extra in hotel*** a..... in camera doppia	€ 60,00

La quota comprende:

- Sistemazione in cabina doppia, con servizi privati
- trattamento di pensione completa, dalla cena del giorno 1 alla colazione del giorno 8°, tra quelle effettuate in Veliero e quelle effettuate nei locali tipici .
- acqua Minerale , liscia e gassata in bottiglia
- Guida parlante italiano/inglese (che sarà ospite a bordo dell' unità per l' intero programma)
- asciugamani e lenzuola (2 cambi settimanale asciugamani, 1 cambio le lenzuola)

- Equipaggio: Skipper, marinaio e cuoco

- Gasolio e tasse portuali

- Iva al 21 %

La quota non comprende:

- transfer da aeroporto/stazione a Porto di Maratea ,il giorno 1° e l' 8°giorno
- bevande alcoliche e soft drink
- mance e quanto non espressamente indicato alla voce "La quota comprende"

Sabato : Taverna - Farmacia dei Sani : 0973 876148

Domenica : Trattoria _ www.ruranco.it

Lunedì : L' Oasi - www.comunedimorigerati.it -

Martedì : Azienda Server Status - www.alcidimenaica.it

Mercoledì : Azienda il Frantoio : www.cilentoverde.com

Giovedì : Pizzeria - www.lunarossapalinuro.it.

Venerdì : Covo di Navigatori – www.navigagolfo.it



Sabato: Farmacia dei Sani ; Il tagliere della Taverna: Pecorino di Moliterno, Annuglia Calabrese , Silano, cacio ricotta , bruschetta lucana , caviale calabrese, melanzana fungitella , melanzana di Rotonda , olive schiacciate con finocchio selvatico , salse in accompagnamento di :Melanzane, cipolla,miele,mostarda lucana , ecc , Vino Aglianico , Acqua.Torta di Noci

Domenica: Ru Ranco ; Locale tipico e cucina rivisitata : Antipasto paesano ; Mozzarella di bufala, Capicollo, prosciutto con osso, formaggio del Pastore,frittelle di " Cicineddi " baccalà fritto con peperoni , cavatelli ammuddicati , ravioli di ricotta e prezzemolo , Capichiovu affogati , arrosto di carne mista, Scarola scoppiettata,torta di mela .

LUNEDI: OASI DI MORIGERATI : Degustazione dei presenti piatti antipasti,degustazioni di formaggi tipici, salumi, sopressata e salsiccia schiacciata e mulignane, (melanzana) , ravioli di ricotta, bufala , scamorza affumicata con salsa di datterini e pesto, carni di -maiali a la pecurara, cacio ricotta di capra cilentana, castagnaccio oppure altro dolce , vino DOC , acqua e caffè.

Martedì: Ristorante Tipico " A'Tartana " di Marina di Pisciotta dove su una magnifica terrazza sul mare verrà servito la degustazione un pranzo a base di prodotti tipici Cilentani : le alici di Menaica di Marina di Pisciotta, il carciofo bianco di Pertosa, il cacioricotta di capra cilentana, la soppersata di Gioi, il tutto condito con olio di oliva Pisciotтана.

Mercoledì: Al Frantoio – San Mauro Cilento: Acqua Cecata, Alici Arreganate, Minestra con Verza e Cotica di Maiale Pasta artigianale Fusilli alla cilentana, Lagane e Ceci, Coniglio 'Mbutunato, Baccalà alle cicerchie, contorno di verdure Sciusciello, Scauratielli, caffè e vino rosso, acqua .

Giovedì: Palinuro , Pizzeria Luna Rossa : degustazione di pizze (Mozzarelle di Bufala,verdure, formaggi, salumi , frutti di mare, ecc)

Venerdì: Area Marina protetta Baia degli Infreschi - Fresella del Corsaro, impepata di cozze,spaghetti del forziere con frutti di mare e pane raffermo, grigliata di pesce di Poseidone: gamberoni , calamari,pescato del giorno, contorno, caffè, vino trafugato.

Sede : Via Santa Venere 17 , 85046 Maratea (PZ) - Tel : 0973 871704 - Fax : 0973 876439
Cel : 347 8021537 – 348 3855674 - www.caicchievelieri.com - info@caicchievelieri.com