Penisola del Mani: Il Cuore Selvaggio del Peloponneso

Codice tour: GR01W



Un’odissea a piedi tra torri medievali, miti classici e natura indomita

Esiste una Grecia segreta, lontana dalle rotte del turismo di massa, dove il tempo sembra essersi fermato all'epoca degli eroi e delle leggende. È la **Penisola del Mani**, il "dito" centrale del Peloponneso meridionale, una terra aspra e magnetica che si protende verso il Mediterraneo con una fierezza senza pari. Questo **tour a piedi self-guided di 8 giorni** è stato progettato per chi cerca un’esperienza autentica, unendo il piacere del cammino alla scoperta di una cultura millenaria. Qui, tra le **montagne del Taigeto** e il blu profondo del Mar Ionio, ogni sentiero racconta una storia di indipendenza e bellezza selvaggia.

L'Esperienza: Camminare nel Mito

Il nostro itinerario vi porterà a percorrere le antiche **kalderimia**, le storiche mulattiere in pietra che per secoli hanno rappresentato l'unica via di comunicazione tra i villaggi fortificati. Attraverserete **uliveti argentati**, gole profonde che sembrano fenditure nella terra e borghi fantasma che conservano intatto il fascino del passato. Non è solo un viaggio fisico, ma un’immersione totale nella **cultura Maniota**. Ammirerete le iconiche **case-torri**, costruite per difendere le famiglie locali durante secoli di faide, e scoprirete la proverbiale ospitalità di questa terra, dove il sapore dell'**olio d'oliva di Kalamata** e il profumo dell'origano selvatico vi accompagneranno in ogni tappa.

Gli Highlights del Viaggio

- **Architettura e Storia Vivente:** Visiterete **Kardamyli**, perla del Mani e **Areopoli**, centro storico monumentale dove ebbe inizio la **Rivoluzione Greca del 1821**.
- **Natura di Contrasti:** Passerete dal silenzio della **Gola di Vyros**, uno dei canyon più spettacolari d'Europa, alla freschezza delle acque azzurre della **spiaggia di Foneas**, incastonata tra rocce bianche e grotte marine.

- **Grotte di Diros:** Un'esplorazione in barca attraverso un **labirinto sotterraneo di stalattiti e stalagmiti**, considerato tra i fiumi ipogei più affascinanti al mondo.
- **Santuari e Spiritualità:** Lungo il percorso incontrerete gioielli bizantini come il **Monastero di Panagia Giatrissa** (Madonna della Guarigione), un luogo di pace sospeso tra le vette e il mare.
- **Borghi Autentici:** Esplorerete villaggi come **Sotirgiannika, Exochori, Proastio e Lagadas**, dove la vita scorre lenta seguendo i ritmi della terra.



Partenze: Ogni sabato da Aprile ad Ottobre 2026

Partecipanti: Minimo due persone. Viaggiatore singolo su richiesta.

Livello: 2. Questo tour ha una difficoltà media (facile/moderato), ideale per camminatori con un minimo di allenamento e famiglie con bambini già abituati al trekking. Il percorso si snoda con dislivelli contenuti e distanze giornaliere tra i 10 e i 16 km, per un tempo di percorrenza medio di 3-6 ore. È l'esperienza perfetta per chi desidera camminare in relax, godendosi la natura e le bellezze culturali del territorio senza sforzi eccessivi.

Chilometri al giorno: min. 8.6 km – max. 16.7 km; **Km complessivi:** 98,5 km o 71,1 km

Itinerario in breve:

Giorno 1: Arrivo a Kalamata
Giorno 2: Da Sotirgiannika a Kardamyli (16.6 km)
Giorno 3: Da Vyros gorge a Tseria-Kardamyli (12.9 km)
Giorno 4: Giro ad anello per Proastio e spiaggia di Foneas (15.6 km) o percorso senza spiaggia di Foneas (13.5 km)
Giorno 5: Da Platsa a Lagadas (12.2 km) o da Panagia a Giatrissa monastery e ritorno (8.6 km)
Giorno 6: Giro ad anello a Oitilo (16.7 km) o a Neo Oitilo senza salire a Oitilo (10.4km)
Giorno 7: Giro ad anello per Diros Caves. (15.1 km), o da Diros Caves a Xepapadianika e ritorno ad Areopoli (9.1 km)
Giorno 8: Fine tour dopo colazione

Itinerario Giornaliero

Giorno 1 Arrivo a Kalamata

Il vostro viaggio inizia a **Kalamata**, l'elegante capitale della Messenia che si affaccia sulle acque azzurre del Golfo Messenico. Dopo il vostro arrivo, potrete dedicare la giornata al relax e alla scoperta di questa città di mare. Passeggiate senza fretta tra i vicoli del **centro storico**, dove l'architettura tradizionale si fonde con l'energia locale, e visitate il prestigioso **Museo Archeologico** per ammirare i tesori che raccontano la storia millenaria della regione. Per un momento di puro benessere, concedetevi un bagno rigenerante nelle **acque cristalline della spiaggia cittadina**, lunga chilometri e circondata da un panorama montuoso suggestivo. Prima di concludere la serata, non perdete l'occasione di gustare le rinomate **olive di Kalamata**, eccellenza gastronomica.

Pernottamento con colazione a Kalamata

Giorno 2 Transfer to Sotirgiannika. Da Sotirgiannika a Kardamyli

La vostra avventura a piedi entra nel vivo con un comodo transfer mattutino verso il pittoresco borgo di **Sotirgiannika**, punto di partenza del primo trekking. Da qui, vi immergerete in un paesaggio senza tempo, seguendo le tracce di un'antica **kalderimi**, una storica mulattiera in pietra che si snoda tra **uliveti secolari** e una vegetazione mediterranea lussureggiante. Durante il cammino, lo sguardo spazierà tra le imponenti vette del **Monte Taigeto** e l'infinito blu del **Golfo Messenico**, offrendo scorci panoramici di rara bellezza. Il percorso vi condurrà fino a **Kardamyli**, una delle perle più affascinanti della penisola, caratterizzata da un'architettura armoniosa in pietra e uno spirito autentico. Questo incantevole villaggio costiero, con le sue **chiese bizantine** e le acque incontaminate, sarà la vostra base per le prossime tre notti, permettendovi di innamorarvi lentamente dei suoi tramonti e della sua atmosfera da cartolina.

Pernottamento con colazione a Kardamyli
Distanza: 16.6 km
Dislivelli: + 344 m

Giorno 3 Transfer a Exochori. Da Vyros gorge a Tseria a Kardamyl

La giornata odierna è dedicata all'esplorazione della maestosa **Gola di Vyros**, un luogo intriso di storia e natura selvaggia. Dopo un breve transfer al villaggio di **Exochori**, inizierete il vostro cammino lungo quello che nell'antichità era conosciuto come la **"Via Reale"**, lo storico

collegamento strategico tra la potente Sparta e il porto di Kardamyli. Attraverserete un paesaggio rigoglioso dove il profumo dei pini, dei cedri e dei cipressi vi accompagnerà lungo sentieri che, ancora negli anni '80, rappresentavano l'unico collegamento vitale tra i villaggi di Exochori e **Tseria**. Durante il trekking, avrete la possibilità di effettuare una piccola deviazione per visitare il suggestivo **Monastero di Sotiros**, un gioiello del XIV secolo incastonato nella roccia e restaurato nel 1807. La discesa verso il mare vi regalerà scorci sulle pareti calcaree del canyon, prima di fare rientro per il meritato riposo nel fascino senza tempo di **Kardamyli**.

Pernottamento con colazione a Kardamyli
Distanza: 12.9 km
Dislivelli: + 390 m

Giorno 4 Giro ad anello per Proastio e spiaggia di Foneas o percorso breve senza spiaggia di Foneas
Il cammino di oggi inizia dal borgo tradizionale di **Proastio**, uno dei centri post-bizantini più antichi e rilevanti della regione, dove potrete ammirare oltre duecento edifici storici caratterizzati da tipiche facciate in pietra squadrata e archi magistralmente lavorati. Esplorerete un vero museo a cielo aperto che custodisce quaranta **chiese bizantine e post-bizantine** ornate da splendidi affreschi, tra cui spicca la **chiesa di Agios Nikolaos** con il suo imponente campanile settecentesco alto ben 17,5 metri. Proseguendo l'itinerario, attraverserete la **gola di Foneas**, anticamente chiamata "Nupanti" poiché luogo d'incontro privilegiato per gli accordi matrimoniali, fino a raggiungere la spettacolare **spiaggia di Foneas**. Qui potrete concedervi un bagno rigenerante nelle sue acque verde smeraldo, nuotando attorno al maestoso **scoglio colossale** che divide naturalmente la baia in due. Per chi desidera un impegno minore, è disponibile un'opzione di percorso più breve che si concentra sulle bellezze architettoniche del borgo.

Pernottamento con colazione a Kardamyli
Distanza: 15.6 km o 13.5 km
Dislivelli: + 525 m o + 486m

Giorno 5 Transfer a Platsa. Da Platsa a Lagadas o percorso breve da Panagia a Giatrissa monastery e ritorno
Il viaggio prosegue verso il cuore pulsante del Mani profondo con un trasferimento al villaggio di **Platsa**, un luogo dove la storia sfuma nella leggenda: si narra infatti che facesse parte dell'antica città di Pephnos, regno di Tindaro, padre della celebre **Elena di Troia**. Prima di mettervi in cammino, merita una visita la **chiesa di Agia Paraskevi**, un gioiello del 1412 perfettamente conservato. Seguendo le antiche **kalderimia**, le mulattiere in pietra che disegnano il paesaggio, attraverserete scenari di intatta bellezza fino a raggiungere il borgo di **Lagadas**. Da qui, un trasferimento vi condurrà ad **Areopoli**, la vostra nuova base per le ultime tre notti. Dedicata ad **Ares, il dio della guerra**, Areopoli è una cittadina monumentale di rara bellezza, celebre per essere stata la culla della **Rivoluzione Greca del 1821** guidata dal potente clan dei Mavromichalis. Passeggiando tra le piazze in pietra e le torri fortificate, potrete ammirare la **chiesa dei Taxiarches (gli Arcangeli)** con i suoi straordinari affreschi del XVIII secolo. Per chi desidera un'alternativa più mistica, è disponibile un'opzione di percorso verso il **Monastero di Panagia Giatrissa**, un luogo di profonda spiritualità isolato tra le montagne.

Pernottamento con colazione a Areopoli
Distanza: 12.2 km o 8,6 km
Dislivelli: + 553m o + 586m

Giorno 6 Giro ad anello per Oitilo, o percorso breve per Neo Oitilo senza salire a Oitilo.
Il sesto giorno prevede un affascinante percorso circolare che, partendo da Areopoli, vi condurrà alla scoperta di **Oitilo**, uno dei borghi storicamente più rilevanti del Mani laconico. Citato già da **Omero** nell'Iliade, il villaggio deve il suo nome al leggendario eroe di Argo, Oitilos; il mito narra inoltre che Agamennone offrì queste terre ad Achille come dono per la sua partecipazione alla spedizione contro Troia. Camminando tra le sue **strade acciottolate**, resterete incantati dalla purezza dell'**architettura maniota**, dove le case in pietra sembrano sorgere direttamente dalla roccia circostante, testimoni di una storia millenaria e di un'eleganza austera. L'itinerario offre panorami mozzafiato sulla baia sottostante e sulle aspre colline della penisola. Per chi preferisce una giornata più leggera, è disponibile un'opzione di percorso ridotto verso **Neo Oitilo**, che permette di godersi la bellezza della costa evitando la risalita verso il borgo storico.

Pernottamento con colazione ad Areopoli
Distanza: 16.7 km o 10.4 km
Dislivelli: +396m o + 146m

Giorno 7 Giro ad anello per Diros Caves o percorso breve da Diros Caves a Xepapadianika e ritorno ad Areopoli
L'ultima tappa del vostro cammino vi porta alla scoperta di uno dei tesori più spettacolari dell'intera Grecia: le **Grotte di Diros**. Situato sulla costa occidentale della penisola laconica, questo miracolo della natura si svela come un mondo incantato nascosto sotto la superficie terrestre. Percorrendo l'itinerario che si snoda lungo la baia, raggiungerete questo labirinto ipogeo dove **stalattiti e stalagmiti bianche**, cristalli scintillanti e scenografiche formazioni calcaree creano uno spettacolo che supera l'immaginazione. Esplorerete un ambiente unico adornato da cascate di pietra, vivendo un'esperienza sensoriale incomparabile che vi lascerà senza fiato. Per chi desidera un percorso più breve, è disponibile una variante che dalle grotte conduce alla località di **Xepapadianika**, rientrando poi verso il centro storico. Sarà l'occasione perfetta per celebrare la fine del viaggio ammirando un ultimo tramonto tra le torri di pietra.

Pernottamento con colazione ad Areopoli
Distanza: 15.1 km o 9.1 km
Dislivelli: + 402m or + 287m

Giorno 8 Fine tour dopo colazione
Dopo l'ultima colazione tra le torri di pietra, sarà il momento di raccogliere i bagagli e prepararvi per il rientro. Potrete scegliere di usufruire di un **transfer privato per l'aeroporto di Kalamata o Atene** oppure, se il vostro volo lo consente, **estendere il soggiorno** per scoprire le meraviglie di **Nauplia o il sito archeologico di Micene**. Noi greci non amiamo gli addii; preferiamo salutarvi con un caloroso «*είς το επανιδείν*» (eis to epanidin), un arrivederci con la speranza di ritrovarvi presto tra i sentieri della nostra terra.

Hotel: *** stelle e appartamenti. Su richiesta è possibile chiedere un upgrade in hotel **** stelle.

Prezzi per persona 2026 in Euro
In camera doppia: 1.050,00 €
In camera singola: 1.430,00 €

Transfer: è possibile prenotare un transfer

Incluso nel prezzo

- 7 notti con prima colazione
- Trasferimento bagagli da hotel a hotel
- Mappe e informazioni sul percorso
- Servizio assistenza Telefonica 24 ore
- Transfer giorno 2 da Kalamata a Sotirianika
- Transfer giorno 3 da Kardamylli a Exochori
- Transfer giorno 5 da Kardamylli a Platsa e da Lagkada a Areopoli all fine del percorso

Non incluso nel prezzo

- Viaggio da e per la Grecia
- Transfer da/per l'aeroporto
- Degustazione vini
- Pranzi e cene
- Biglietti per attrazioni culturali, musei ecc.
- Tutto quanto non menzionato alla voce "incluso nel prezzo"

Politica di annullamento:

Se la prenotazione è stata parzialmente o interamente pagata e desiderate annullarla, dovrete inviarci la cancellazione via e-mail il prima possibile. La cancellazione sarà valida solo se riceverete la nostra conferma.

- Per le cancellazioni effettuate almeno 21 giorni prima dell'inizio del viaggio o dell'arrivo, non si applicano spese di cancellazione, ad eccezione di:

1. 70,00 € per spese di archivio e costi amministrativi
2. le spese di pagamento (ad esempio 1-2% per i pagamenti con carta di credito, circa 20€ per i bonifici bancari)

- Per le cancellazioni effettuate meno di 21 giorni prima dell'arrivo, la tassa di cancellazione è la seguente:

1. 21-10 giorni prima dell'arrivo: 50% del costo totale
2. 10-0 giorni prima dell'arrivo: 100% del costo totale.
3. Mancata presentazione: 100% del costo totale

Inizio/Fine tour: Kalamata / Areopoli

ECOLOGICOTOURS

ECOLOGICO TOURS
Cantonal 41C /19
6565 San Bernardino
Svizzera/Schweiz/Suisse

info@ecologicotours.com
tel. (0039) 3463254167 – (0041)(0) 79 2457505
www.ecologicotours.com
www.meravigliosaumbria.com