

CRETA



Ruta naturalista por la “Gran Isla” del Mediterráneo

Viaje de senderismo en grupo naturaleza y cultural

Verano 2018 8 días

FECHAS:

del 02 al 09 de Septiembre
del 07 al 14 de Octubre

PRECIO: 1.229 Euros

PRECIO R.A.: 1.180 Euros

GRUPO MÍNIMO: 10 personas

GRUPO MÁXIMO: 28 personas



Suplementos: Por ocupación de 10 a 19 personas: 99 €

Suplemento alojamiento en habitación individual (opcional y según disponibilidad): 285€

Tasas aéreas estimadas: 180 € (Sujeto a variación en el momento de la emisión de los billetes aéreos)

En lo más profundo del Mediterráneo se encuentra lo que los romanos llamaron la “Gran Isla”. Por Creta pasaron todas las grandes civilizaciones, muestra de ellos lo veremos en el **Palacio de Cnosos**, donde la cultura Minoica se asentó hace cuatro mil años, la primera cultura europea de la Edad de Bronce. Aquí encontraremos el famoso Laberinto del Minotauro. La isla de Creta es eminentemente montañosa y de una naturaleza deslumbrante. Los caudalosos ríos han labrado profundas gargantas como las de **Imbros** y las llamadas **Montañas Blancas** superan los dos mil quinientos metros. Nuestro itinerario nos llevará a descubrir los caminos más secretos de la isla. Caminaremos por bosques frescos impensables en este sur profundo, pasaremos por pueblos donde la vida está detenida en el tiempo, playas y calas desiertos en un Mediterráneo sublime. Pequeños puertos venecianos como **Rethymno** o **Hania**, callejuelas empinadas en las montañas, fortalezas perdidas y tabernas que guardan los vinos, canciones y gentes más antiguos del Mare Nostrum. Una isla en donde se mezcla la más ancestral cultura occidental con los aires balcánicos y orientales, que palparemos en sus cocinas, la rica gastronomía y en vinos milenarios.

ITINERARIO

DÍA 1: MADRID/ BARCELONA -LA CANEA (CHANIA)

Presentación en el aeropuerto. Vuelo desde Madrid/Barcelona (VER FICHA TECNICA) con destino La Canea vía Atenas. Asistencia en el aeropuerto y traslado al hotel.Alojamiento.

DÍA 2: CHANIÁ:

Vamos a dedicar el día a conocer la bonita ciudad de La Canea o Chaniá, situada sobre el antiguo asentamiento minoico de Kydonia, es una de las perlas cretenses que descansa en este rincón de la isla.

Esta ciudad, por la que han pasado, entre otros y dada su posición estratégica, genoveses, venecianos y otomanos, cuenta con un patrimonio histórico y monumental fuera de toda duda. Suficientemente importante como para ser citada por Homero en su "Odisea", aun conserva restos de los que buscaron en ella refugio, poder o simplemente riquezas.



Situada entre las imponentes cumbres de la cordillera Lefka Ori (montañas blancas) y las playas y las pequeñas zonas rurales del norte de la isla, se ha convertido en la segunda ciudad en importancia tras Heraclion por meritos propios.

Durante la mañana vamos a hacer una visita guiada para conocer de primera mano, no solo el significado de "las piedras" y lo que pueden contarnos de sus antiguos moradores lugares tan bellos como el puerto veneciano, la mezquita de los Jenízaros o la Sinagoga de Etz Hayyim, sino también el sentir y vivir de una ciudad y por extensión de una cultura, la cretense, viva y apegada a las tradiciones mas terrenales que ofrece el Mare Nostrum, la comida, la música y...el chikudiá, punto y final de cualquier encuentro social.

Nos acercaremos hasta el mercado, templo de la gastronomía cretense, con todo tipo de aceitunas, aceites, hortalizas, hierbas aromáticas, quesos, yogures y un sinfín de productos que de seguro nos levantarán el apetito antes de dejar este, por otra parte, histórico edificio con mas de un siglo de antigüedad y lanzarnos a devorar algunas de las especialidades cretenses, ahora si con conocimiento de causa.

Tras la visita tendremos el resto de la tarde libre para disfrutar de la ciudad y aventurarnos un poco más allá a descubrir alguno de sus cuatro barrios históricos.

Por la noche tendremos una cena especial de bienvenida con especialidades de la cocina local en una típica taberna cretense. Se encuentra en una bonita plaza en el corazón del casco antiguo, y es un oasis de tranquilidad al lado de las calles más bulliciosas y con más ambiente de la ciudad para quien quiera continuar la noche hasta que el cuerpo aguante.

DÍA 3: PLAYA DE ELAFONISI-KEDRODASOS:

Después del desayuno, partiremos en el autobús para conocer la parte más occidental de la isla. Hoy vamos en busca de otro hito natural que junto con las gargantas y las grandes montañas conforman el olimpo paisajístico cretense, hablamos de sus largas y cautivadoras playas de arena fina y cristalinas aguas, una visita obligada en cualquier periplo en esta isla. En cualquier caso y como iremos comprobando a lo largo de estos días, Creta, no es un conjunto de atracciones aisladas, de ahí su encanto, ya que es imposible separar paisaje de paisanaje, encontrándonos muestras de ello a cada paso que damos. Para llegar a nuestro destino, como en todos los recorridos que salen del norte, tenemos que atravesar las Montañas Blancas. Pasaremos con el autobús la garganta de Topolia, con unas vistas que cortan la respiración.



El autobús nos dejará en Elafonisi, una de las playas más famosas de toda Grecia por su arena rosada y su agua transparente. Enfrente de la playa se encuentra la pequeña isla de Elafonisi (Isla de los ciervos), a la que se llega andando, ya que el agua es muy poco profunda y forma piscinas naturales que hacen las delicias de quien las descubre. Desde allí, seguiremos el sendero de largo recorrido E4, paralelo a la costa, hasta llegar a la playa de Kedrodasos, oculta entre sabinas y grandes rocas que jalonan nuestra marcha.



Características del recorrido: Paseo de 1,5 horas en sendero de arena y rocas.

DÍA 4: PALIÁ RÚMATA- PALEÓJORA:

Salimos tras el desayuno en nuestro bus con rumbo sur. Hoy seguiremos descubriendo la vida de sus gentes, empezando por el pequeño pueblo de Palia Rumata, donde nos encontraremos con Marcos, un apicultor de la zona que nos abrirá su casa y que nos conducirá, en un pequeño paseo a través del paisaje local formado por pequeñas gargantas tapizadas de multitud de flores y plantas aromáticas para enseñarnos este oficio milenario, ligado a la tierra y a los ritmos de la naturaleza.

Después visitaremos las colmenas que tiene en la zona y por último iremos a su casa, donde en compañía de su hijo Stavros, ingeniero agrónomo, nos mostrarán todos los trabajos necesarios hasta obtener la miel. Ofrecerán ropa y protección para quien quiera entrar en las colmenas a ver "in situ" el trabajo de las abejas.



Por último, en el patio de su casa, que tiene una vista estupenda del valle, nos obsequiarán con muestras de la gastronomía local para picar (aceitunas, tomate, empanadillas de queso con miel, raki...), vamos, una experiencia que estamos seguros no olvidaremos durante los próximos días.

De allí nos dirigimos al pueblo de Paleójora. Es un pintoresco pueblo del sur de Creta, a 70 kms. de Chaniá. Está construido sobre una pequeña península (400 x 700 mts.) entre dos golfos, bañados por el mar de Libia. Cuando llegamos al pueblo, a la izquierda tenemos el puerto con cafeterías, restaurantes, tiendas y un pequeño paseo marítimo y a la derecha la playa central. Es un bonito pueblo de unos 2.000 habitantes que se dedican al turismo y la agricultura. Tendremos tiempo libre aquí para comer, pasear o tomar un café en alguno de sus kafeníos.



Características de la excursión a pie: Paseo de aproximadamente 1 hora de duración en la pequeña garganta alrededor de la población de Palia Rumata, sin grandes dificultades.

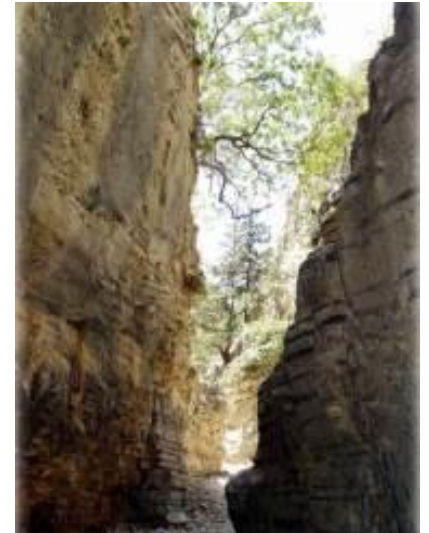
DÍA 5: SFAKIÁ, CRETA EN ESTADO PURO

Hoy nos marchamos en busca de una de las regiones más auténticas y profundas de Creta. Es una zona representativa de Creta por la belleza de sus costas, las altas montañas con todo lo que ello implica (paisaje agreste, pastores, cabras, quesos, espacios solitarios...) y representa el espíritu cretense indómito y un poco salvaje. Dicen que está habitada por gentes altas y rubias de ojos azules (nada que ver con el prototipo cretense), hecho que no hace más que acrecentar la leyenda sobre la incógnita naturaleza de esta región y sus gentes.



Sfakiá es la región donde la montaña y el mar se seducen y abrazan tan fuertemente que terminan “rasgándose la piel” y creando enormes “heridas”, como son las innumerables gargantas en las que antaño solo podía encontrarse a los pastores de la zona buscando brotes para sus cabras o trashumando con los rebaños hacia los pastos y pueblos del otro lado de estas inabordables montañas. Incomunicada durante largo tiempo, las carreteras y líneas de ferry actuales nos permiten acercarnos a descubrir un territorio antes inexpugnable, guardado celosamente por sus habitantes.

Durante el día de hoy nos vamos a regalar una de esas magnificas gargantas, hablamos de la de Imbros, que conecta los minúsculos asentamientos de Imbros y Komitades. El principio del recorrido es abierto y verde, rodeado de árboles (robles, plátanos y pinos) y poco a poco se va estrechando y aumentando la altura de las paredes. En puntos del recorrido encontramos restos del antiguo camino empedrado, que era la principal vía de comunicación entre Sfakiá y Chaniá por lo que se produjeron varias batallas allí contra los otomanos, para controlar comunicaciones. Hacia la mitad encontramos el punto más impresionante, con una anchura de 1,6 metros y 300 mts. de altura, lugar que sin duda nos robará más de una fotografía. El paraje es imponente y las paredes nos acompañaran hasta casi nuestro final en la aldea de Komitades, fin de nuestro recorrido a pie. Allí nos espera nuestro bus que nos conducirá hasta el pueblo de Sfakiá, a unos 5 kms. de la salida.



Este pequeño pueblo es el punto de inicio para varios recorridos de la gran senda E4, que conecta Tarifa con Atenas, por la costa. Desde allí cogemos un barquito hasta el diminuto y pintoresco pueblo de Lutró. El recorrido en barco (20 minutos) nos da la oportunidad de admirar la costa sur.

Antiguamente era el puerto de los pueblos del sur, ya que es un golfo protegido por la pequeña isla que tiene enfrente. Este pueblo tiene solo acceso desde el mar, no hay coches ni carreteras ni hoteles o grandes construcciones. Hay cafés y tabernas así que tendremos tiempo para comer aquí, darnos un baño o pasear por la E4 hasta la siguiente población a unos 20 minutos.

A media tarde cogemos el barco de regreso hasta Sfakia donde nos espera nuestro bus para llevarnos de regreso a casa, no sin antes habernos despedido de estas maravillosas tierras y sus gentes.

Características del recorrido: Lecho fluvial con tierra y piedras, con pequeño sendero en muchos tramos. Ligeramente descendente. Tiempo: unas 3 horas con descansos incluidos.

DÍA 6: RETHIMNO-MONASTERIO DE ARKADI-HERAKLION

Desayuno. Hoy marchamos dejando atrás este rincón de la isla del que seguro nos habremos enamorado, pero a sabiendas de que lo que está por venir es parte de esta aventura y nos seguirá abriendo ventanas a la historia y vida cretenses. Como decía el poeta **Constantino Kavafis** en el que es sin duda su poema más conocido, Itaca: *“Cuando emprendas tu viaje hacia Ítaca debes rogar que el viaje sea largo, lleno de peripecias, lleno de experiencias... Mas no hagas con prisas tu camino; mejor será que dure muchos años, y que llegues, ya viejo, a la pequeña isla, rico de cuanto habrás ganado en el camino...”*, y eso haremos, seguir buscando las peripecias que nos pueda deparar esta encantadora isla.



Para ello, Seguimos viaje hacia el Este, haciendo nuestra primera parada en **Arkadi**, uno de los **monasterios ortodoxos** más emblemáticos de toda la isla, que se encuentra a 23 kms. al sur de Rethimno, en las inmediaciones del monte Psiloritis, el más alto de Creta, con 2.500 m. El monasterio inicial era del s. V pero el actual es del s. XVI, hecho en la época veneciana. Además de su importancia

como monasterio y centro de artes y ciencias, es un símbolo de la resistencia cretense durante la ocupación otomana. En el 1866, en la **sublevación contra los turcos** 940 personas, entre ellas muchas mujeres y niños encontraron refugio en el monasterio. Después de tres días de lucha, y viéndose perdidos, hicieron estallar los barriles de dinamita que había en el polvorín prefiriendo la muerte a la derrota.

Fuera del monasterio, a unos 50 m están las caballerizas y el edificio memorial de la batalla, un antiguo molino de viento al borde de la meseta donde aun descansan los huesos de las víctimas del asedio.

Después nos dirigiremos a **Rethymno**, otra de esas históricas ciudades que decoran la costa cretense. Es la tercera ciudad más grande de la isla y nos ofrece **arquitectura medieval** junto con vestigios venecianos y turcos. Ocupa una amplia bahía coronada con una bonita playa que tal vez podamos probar durante nuestra parada.



Para empezar y seguir en nuestra línea “etnofolk”, vamos a acercarnos a visitar el taller de Manolis Stagakis, un lutier muy conocido en Creta, fabricante de instrumentos tradicionales, principalmente lira y laúd. Debido a que la música cretense está presente en la vida cotidiana y en todo tipo de celebraciones, y no sólo como demostración folklórica nos parece un buen acercamiento para conocer los instrumentos tradicionales y la cultura musical de la isla. Podremos ver el proceso de fabricación de los instrumentos y con un poco de suerte algún músico para conocer un poco más de cerca la música cretense porque en cualquier momento los visitantes tendrán la oportunidad de disfrutar música en vivo.

Tras la visita de la ciudad, tomamos rumbo hacia la capital, **Heraclion**, nuestra base para los próximos días.

La capital de Creta vive a caballo entre su glorioso pasado y el papel de “gran urbe” que le ha tocado jugar dentro del puzzle cretense. Durante estos días tendremos tiempo para explorar sus calles y animadas plazas, darnos un bonito paseo por el puerto veneciano o descubrir las joyas minoicas que todavía alberga el Palacio de Cnosos. Usaremos la céntrica ubicación de esta ciudad para explorar la zona más oriental de la isla durante estos días que nos quedan en Creta.

Alojamiento y resto de la tarde libre.

DÍA 7: SPINALONGA Y AGIOS NIKOLAOS

Desayuno y salida en bus hacia la parte oriental de la isla. Hoy nos marchamos en busca algunos pasajes de nuestro libro que aun restan por ser contados. Nos dirigimos hacia el Este, hasta llegar al golfo de Mirabello. La carretera va paralela a la costa, con un paisaje espectacular. El recorrido Heraklio-Plaka es de 1,5 horas aproximadamente. Plaka es un pequeño poblado de pescadores que servía de unión entre Spinalonga y Creta para los pobladores de la isla. Desde aquí haremos en barco el trayecto hasta la isla donde pasaremos para hacer una bonita e interesante visita. Esta pequeña isla fortificada fue habitada desde la época minoica y posteriormente abandonada por las invasiones árabes. A partir del s. XV fue utilizada por los venecianos para la recolección de sal en las aguas poco profundas del golfo. Se vio afectada por las múltiples incursiones de piratas turcos hasta que finalmente cayó bajo el dominio otomano en 1715. Posteriormente, en el s. XX fue colonia de leproso hasta 1957. En medio del silencio tiene una atmósfera mágica y es un placer recorrer sus calles, caminos empedrados, las defensas venecianas, cisternas...



Tras la visita, regresaremos en barco a “tierra firme” y de nuevo en nuestro bus nos marcharemos en busca del último de los hitos del día, la ciudad de Agios Nikolaos, la capital del cuarto municipio de

la isla, a unos 20 minutos de Plaka. Dispondremos de tiempo libre para pasear por su pintoresco puerto y la laguna, comer o bañarnos en la playa.

DÍA 8: CNOSÓS Y MUSEO ARQUEOLÓGICO-VUELO DE REGRESO A MADRID/BARCELONA

Hoy vamos a dedicar el día a conocer al dedillo los secretos que esconde la capital cretense y sus alrededores.

Tras el desayuno comenzamos la jornada con “la visita” por antonomasia en Creta, como no podía ser de otra forma, no podemos marcharnos de esta bella isla sin conocer la mas famosa de sus joyas, estandarte de la cultura minoica y lugar que ha inspirado alguno de los mitos más “laberínticos” de la antigua Grecia, sí, hablamos del **Palacio de Cnosos**, donde parecer ser que Dédalo consiguió encerrar al minotauro y se convirtió en el palacio más importante de una de las civilizaciones más antiguas del Mediterráneo, la Minoica.



El palacio de Cnosós se considera el más importante de la época minoica, construido en el 2000 a. de C y hay indicios de ocupación humana desde hace 7.000 años. El complejo del palacio, de unos 20.000 m2 es un laberinto de más de 1.000 habitaciones. Veremos el salón del trono, la sala de los delfines, los famosos frescos que decoran sus paredes etc.

En esta visita nos acompañará una guía oficial para explicarnos todos los entresijos de esta civilización.

Para completar el día nos dirigiremos al centro donde dispondremos de tiempo libre para visitar el fascinante museo arqueológico donde podremos ver todos los tesoros encontrados en Cnosós.

Tiempo libre. Recogida en el hotel hacia las 18,30 para dirigimos al aeropuerto de Heraklion.

Fin del Itinerario

FICHA TÉCNICA

SALIDAS SEPTIEMBRE:

IDA:

MADRID: Presentación: A las 10:55 hrs. en el Aeropuerto Internacional de Madrid Barajas-Adolfo Suárez. Terminal T-2, frente mostrador de Información de Aena. Salida en vuelo de "Aegean Airlines" a las 12:55horas. Vuelo vía Atenas.

Llegada prevista a La Canea (Chania) a las 22:45 horas.

REGRESO:

La llegada a Madrid está prevista el día correspondiente aproximadamente a las 00:55+ 1 hrs. (DÍA SIGUIENTE)

NOTA IMPORTANTE: Se deberá reconfirmar el horario de SALIDA y PRESENTACIÓN con al menos 72 horas de antelación directamente en nuestro.

Barcelona: consultar

Consultar los horarios de los vuelos para la salida de Octubre.

INCLUYE:

- Vuelos Madrid / Barcelona - Chania y regreso desde Heraklio.
- Traslados y recorrido en autobús/minibús según programa.
- Alojamiento y desayuno en hotel en habitaciones dobles con baño/ducha.
- Cena de bienvenida con especialidades de la zona.
- Entrada a la garganta de Imbros
- Traslado en barco entre Imbros y Loutro.
- Excursión en barco a la isla de Spinalonga. Entrada a la isla.
- Entrada Palacio Knossos y museo arqueológico Heraklio
- Visita guiada Palacio Knossos

- Entrada monasterio de Arkadi.
- Guía acompañante
- Seguro de viaje.

NO INCLUYE:

- Tasas aéreas.
- Ninguna comida no mencionada.

CONDICIONES RESERVA ANTICIPADA:

La reserva y el pago de la inscripción/anticipo se realizarán al menos **40 días** antes de la fecha de salida (excepto el pago del resto que se realizará como máximo 20 días antes de la salida y las tasas aéreas que se abonarán a la emisión de los billetes).

FORMA DE RESERVA Y DE PAGO:

La reserva deberá ser realizada en nuestras oficinas, personalmente o por teléfono. Las reservas realizadas por Correo Electrónico (Email) tendrán que ser confirmadas posteriormente por nuestra oficina. Una vez realizada y **confirmada** la reserva se entregará como anticipo la cantidad de **368,00€**. El resto deberá hacerse al menos quince días antes de la salida. El pago podrá realizarse en efectivo o mediante transferencia bancaria.

Es importante que como concepto se exprese el viaje y fecha en la que viaja, anotando claramente su nombre y apellidos. En caso de transferencia es preceptivo el envío por e-mail (imagen escaneada) del justificante.

COBERTURAS DEL SEGURO DE VIAJE:

EQUIPAJES: Pérdidas materiales.....	151 Euros
ASISTENCIA: GASTOS MEDICOS, QUIRURGICOS Y HOSPITALIZACION: Por gastos incurridos en España, derivados de una enfermedad o accidente ocurridos en España.....	600 Euros
Por gastos incurridos en el extranjero, derivados de una enfermedad o accidente ocurridos en el extranjero.....	6.000 Euros
PRORROGA DE ESTANCIA EN HOTEL con 61 Euros/día, hasta un límite de.....	610 Euros
DESPLAZAMIENTO DE ACOMPAÑANTE POR HOSPITALIZACION.....	Ilimitado
ESTANCIA DEL ACOMPAÑANTE DESPLAZADO con 61 Euros/día, hasta un límite de.....	610 Euros

REPATRIACION O TRANSPORTE SANITARIO DE HERIDOS O ENFERMOS.....	Ilimitado
REPATRIACION O TRANSPORTE DE FALLECIDOS.....	Ilimitado
BILLETE DE REGRESO DEL ASEGURADO POR FALLECIMIENTO DE UN FAMILIAR DIRECTO.....	Ilimitado
RESPONSABILIDAD CIVIL PRIVADA.....	6.000 Euros

Opcional:

Disponemos de seguros opcionales a disposición de los clientes con coberturas más amplias: por un importe desde **27 euros**, entre otras coberturas, cubre los gastos de cancelación del viaje por causas de fuerza mayor.

Esta cobertura de cancelación es efectiva siempre y cuando se contrate la póliza en el momento de efectuar la reserva.

Solicite en nuestras oficinas el desglose de las coberturas de cada uno de ellos.

RECOMENDAMOS A TODOS CONTRATAR UNO DE ESTOS SEGUROS POR LA AMPLITUD DE SUS COBERTURAS.

NOTAS SOBRE EL VIAJE

DOCUMENTACIÓN

Es necesario el pasaporte o el DNI en vigor para toda la duración del viaje. Recomendamos también llevar una fotocopia del pasaporte o del DNI (por ambas caras) guardada en un lugar distinto al mismo.

TASAS: Las tasas aéreas no están incluidas en el precio final del viaje y su cuantía aproximada se ofrece como un suplemento en el apartado SUPLEMENTOS de la presente Ficha Técnica.

Las **tasas aéreas** hacen referencia al precio del combustible, costes de seguridad, impuestos aeroportuarios, gubernamentales, etc. Estas tasas **NO SERÁN EXACTAS HASTA LA EMISIÓN DE LOS BILLETES AÉREOS, POCOS DIAS ANTES DE LA SALIDA DEL VIAJE.** Es la compañía aérea quien estipula y modifica este importe. Por esta razón, y antes de recoger la documentación del viaje, os comunicaremos el importe final de las tasas exactas, ya que la cantidad indicada en el apartado SUPLEMENTOS es estimada y sujeta a variación, porque el carburante, tasas, o impuestos por las compañías aéreas, nunca se puede prever.

Las **tasas locales** (si las hay) se pagan directamente al tomar algún vuelo durante el viaje (vuelos internos por lo general y a la salida de los países). Su importe lo fijan las autoridades aeroportuarias locales y estas tasas pueden sufrir variaciones por las decisiones de la administración de cada país en concreto.

DINERO

La moneda de Grecia es el Euro.

VACUNAS Y MEDICINAS

Ninguna recomendación en especial. Además de llevar un seguro de viaje de amplia cobertura es recomendable no olvidar un botiquín elemental: analgésicos, tiritas, antiinflamatorios..., además de las medicinas del tratamiento que en su caso alguien pudiera seguir. Recomendable: llevar la Tarjeta Sanitaria Europea.

CLIMA

Creta disfruta de un clima mediterráneo templado. En el verano los días son largos y las temperaturas son altas en las llanuras del interior. Es refrescado por los vientos estacionales llamados “meltemi” o “etesios”, provenientes del Egeo, sobre todo en las zonas costeras. En gran parte del recorrido que proponemos las temperaturas son agradables, sobre todo cuando hagamos actividades en las zonas de montaña en donde la altitud y los bosques propician un clima ideal al igual que cuando nos acerquemos a la línea de costa a disfrutar de sus largas playas.

EQUIPAJE Y ROPA

Recomendamos muy especialmente llevar una bolsa de viaje y una pequeña mochila suplementaria (para las excursiones de naturaleza y montaña) con los útiles del día. El equipo recomendable es: Ropa ligera y cómoda de viaje en general, zapatillas de deporte, botas ligeras de montaña tipo trekking, gafas de sol y gorro/a o sombrero, protección solar, bañador, chubasquero, jersey fino o forro polar ligero. Bolsa de aseo, calcetines finos y otros más gruesos. Cámara de fotos, bastones regulables para caminar (si los utilizas habitualmente)...

ALOJAMIENTO

El alojamiento está previsto en hoteles en habitación doble con baño o ducha en los siguientes hoteles:

CHANIA: En la capital del oeste cretense nos alojaremos en el Hotel Kriti, un 3* con unos estándares muy buenos y muy bien situado, a pocos pasos del puerto veneciano.

www.kriti-hotel.gr

HERAKLION: En la capital de la isla nos quedaremos en el Aquila Atlantis Hotel. El Aquila Atlantis Hotel es el hotel de lujo más grande de la ciudad con una vista despejada del puerto histórico. En una posición ideal en el corazón de la ciudad, es el punto de partida perfecto para descubrir Heraklion y sus numerosos monumentos históricos y museos.

<http://www.theatlantishotel.gr>

COMIDAS y BEBIDAS

Incluimos los desayunos y la cena de bienvenida, que tendremos en un agradable restaurante del centro de Chania con especialidades de la rica cocina cretense. Los almuerzos no están incluidos aunque si que incluimos un aperitivo en casa de un apicultor que nos abrirá el apetito el día que vayamos a la playa de Elafonisi. Cuando hagamos excursiones de aire libre y montaña podremos llevar nuestro propio picnic. En el caso de visita a ciudades la oferta es amplia y se puede almorzar en restaurantes de la ciudad. Las cenas no incluidas coinciden con la estancia en ciudades donde la oferta es muy amplia.

GASTRONOMÍA CRETENSE, PLATOS TÍPICOS

La dieta cretense es reconocida tradicionalmente como el paradigma de la dieta mediterránea. La población de esta isla griega se caracterizaba hasta hace algunos años por su longevidad y por una particularmente baja incidencia de las enfermedades cardiovasculares. Eran algunos de los efectos benéficos de un intenso ejercicio físico combinado con una dieta basada en el consumo de aceite de oliva, frutas, verduras, cereales y legumbres en abundancia, productos lácteos -especialmente yogur y quesos de oveja- pescado, muy poca carne -casi exclusivamente cordero y pollo- y un consumo moderado de bebidas alcohólicas.

La dieta cretense es simplemente una dieta de gente humilde que lleva una vida de intenso trabajo físico en el campo, donde la carne y el alcohol se reservan para las ocasiones especiales, mientras que el resto de productos, por ser mucho más accesibles, son ampliamente consumidos.

Los cretenses eran principalmente propietarios de tierras, agricultores y trabajadores agrícolas rurales. Tradicionalmente vivían de la tierra, la recolección de hierbas y frutos silvestres, hacer crecer sus propias hortalizas y la cría de animales para la carne - en particular los pollos, corderos y cabras.

Basado en el estudio de los Siete Países, que se llevó a cabo durante 1958 y 1970, se descubrió que el grupo control de 700 hombres rurales de Creta tenía tasas de mortalidad excepcionalmente bajas de enfermedad cardíaca, a pesar del moderado a alto consumo de grasa, y vivía hasta una edad avanzada. El tipo de grasa era aceite de oliva y los efectos beneficiosos para la salud se deben al alto contenido del aceite de ácidos grasos monoinsaturados y antioxidantes.

Esta tendencia debemos decir que ha cambiado en los últimos años: ahora los cretenses, sobre todo en los pueblos no consideran comida aquello que no tiene hueso. El consumo de carne ha aumentado muchísimo y se considera la parte central de cualquier comida social.

El aceite de oliva

En la antigüedad Creta fue llamada "la isla de los olivos", por la gran extensión de estos árboles y su cultivo. Los olivos están totalmente integrados en el paisaje cretense y se cultiva por todos los rincones de la isla. Actualmente 95.000 familias explotan 30 millones de olivos. Así, la producción de aceite de oliva en la isla alcanza el 30% del total nacional del país, por delante del Peloponeso que no supera el 26%.

El aceite de oliva juega el papel principal de la cocina cretense. El aceite que se produce en Creta es de excelente calidad, virgen y sin agregados y es beneficioso para el corazón y para el buen funcionamiento de todos los órganos. En Creta se cocina exclusivamente con aceite de oliva y normalmente se consume en cantidades abundantes, especialmente en las ensaladas. Una de las costumbres favoritas de los cretenses, y de los griegos en general, es la denominada (en el lenguaje coloquial) papara: untar el pan en el aceite de la ensalada que en combinación con el jugo del tomate dan un resultado de sabor exquisito! La mayoría de las familias cretenses producen su propio aceite que se destina tanto para uso doméstico como para la venta a mayoristas, es decir la producción es a pequeña escala y familiar.

El queso

Creta es el paraíso para los amantes del queso. Si bien el queso *feta* es el queso griego más conocido más allá de la frontera griega, en Creta se produce y se consume una gran variedad de quesos de oveja y de cabra. El queso se consume solo como aperitivo o tapa o integrado en la comida, ya que hay una enorme variedad de platos que lo utilizan como ingrediente básico.

El queso más conocido y consumido en Creta es el **Graviera** que es un queso de consistencia dura con un ligero color amarillo y un sabor un tanto dulce. Se elabora con leche de oveja o con la mezcla de ésta con leche de cabra. Llega a tener 40% de materia grasa en el extracto seco y el proceso de maduración suele durar unos tres meses aproximadamente. Se consume como queso de mesa, frito ("saganaki") o gratinado.

Anzótiros (Anthotiros), es un queso que inicialmente se elaboraba sólo en la isla de Creta, pero se ha extendido a Macedonia, Tracia, Tesalia, Grecia central, Peloponeso, Islas Jónicas, del Egeo y Epiro. Su nombre significa «queso de flor» y proviene de su olor y sabor a hierbas silvestres. Es un queso tradicional que lleva siglos realizándose. Es un queso de suero, fresco, que se hace con suero de leche de oveja y de cabra o con mezcla de ambas, añadiendo pequeñas cantidades de leche o nata. Tiene un mínimo de 20-30% de materia grasa. Madura a lo largo de 2 a 5 días, y es de consumo inmediato. Tiene varias formas y tamaños, como bolas o conos truncados, pero suele venderse el queso entero por piezas individuales. Es seco y blanco puro, sin corteza. Su textura es fina, desmigajándose con facilidad. Se toma para

desayunar, con miel o azúcar, así como con fruta y en ensalada, con aceite de oliva, tomate y hierbas silvestres, siendo ideal para platos de pasta.

Otro de los quesos conocidos de Creta es el **Misizra (Mizithra)** que se produce tradicionalmente con leche de oveja o cabra o una mezcla de ambas. Tiene un máximo de 55% de humedad y un 45% mínimo de materia grasa. Es un queso de suero, blanco, sin forma y sin cortes o corteza externa, suave pero con un sabor marcado. Se come como aperitivo, solo o con aceite de oliva o se utiliza como ingrediente en varios platos típicos de la cocina cretense.

Las hierbas silvestres y verduras de montaña

En las laderas de Creta crecen abundantes hierbas silvestres como el tomillo, el orégano, la salvia y el romero además de la enorme cantidad de plantas endémicas que crecen únicamente en la región de Creta y no se encuentran en ninguna otra parte del planeta. Las hierbas aromáticas, famosas por sus cualidades medicinales, se utilizan tanto para la elaboración de infusiones y cosméticos, como para condimentar las comidas. (Una de las características de los platos típicos de la región de Chania es el frecuente uso de hierbabuena). Una de las plantas más singulares es el **Díctamo** (*Origanum dictamnus*): planta endémica de Creta que crece en sus quebradas o cañones; es una planta perenne con pequeñas hojas carnosas en forma de corazón, de color verde claro y cubiertas de finos pelos blancos; es muy difícil de recoger, pues prefiere las grietas de lugares elevados. Se conoce desde la Antigüedad, en la que los autores clásicos nos explican que las propias cabras salvajes, comen de ella para sanar sus heridas.

En Creta crecen también muchas verduras salvajes conocidas como “jorta” (χόρτα). Hay varios tipos de jorta, dependiendo de la época del año. Entre las más conocidos están el “stamnagathi”, “radikia”, “vlita”, “vruves”. Las verduras se hierven y se comen con aceite de oliva y limón y raramente faltan de la mesa de las familias en Creta.

El rakí o chicudiá (ρακή/ τσικουδιά)

La bebida más famosa en Creta es el “**chicudiá**” (τσικουδιά) o “**rakí**” (ρακή). Es un licor que se destila a partir de la brisa, es decir, el subproducto de la uva cuando se elabora el vino. La brisa se hace fermentar durante seis semanas en barricas y luego se destila. Es una bebida que durante siglos ha sido una exclusividad de la isla de Creta. Es la bebida favorita de los cretenses, y la invitación “ven a casa a tomar un chicudiá” es la característica principal de la hospitalidad de Creta. El chicudiá se ofrece normalmente como aperitivo, chupito o mezclada con miel (*Rakómelo*) y puede incluso ser utilizada en cocktails. Es también el mejor remedio para una digestión pesada, tras una comida abundante y copiosa, como suele ser la comida en Creta. En verano se sirve helado y su sabor refrescante ayuda a combatir el calor.

El **rakómelo** (ρακόμελο, de ρακή *raki* y μέλι *meli*, ‘miel’) es una bebida alcohólica mezclada templada.

Se hace mezclando *raki* (*tsikoudia*) con miel y varias especias, como canela, cardamomo u otras hierbas regionales. Se produce en Creta y otras islas del mar Egeo, y en el continente griego, consumiéndose principalmente durante el invierno como bebida caliente. El *rakómelo* puede encontrarse embotellado en licorerías, listo para ser calentado y servido pero también se puede fácilmente preparar en casa.

¿Cómo se prepara el rakómelo?

Añadimos una o dos cucharaditas de miel por cada 4 vasitos de *raki*, junto a un clavo y aproximadamente una cucharadita de canela, aunque puede modificarse al gusto. Los ingredientes se calientan preferentemente en un *briki* como el café griego o turco.

El café

Tomar café en Grecia es todo un ritual. Salir con los amigos a tomar unos cafés es una actividad que se puede prolongar durante horas. No importa la hora del día ni la época del año, en Grecia las cafeterías están siempre llenas.

Grecia es uno de los países del mundo donde el café es más caro, pero hay que tener en cuenta que para un griego tomar un café equivale a pasar la tarde entera. Existe un amplio abanico de posibilidades en cuanto a la clase de café que queremos tomar y también sobre el lugar donde hacerlo. Las cafeterías griegas son en general establecimientos modernos, cuidados y caros. No se trata de cualquier bar vulgar. Suelen estar bien decorados y tener cómodos sofás. Las terrazas están abiertas generalmente durante todo el año. Cuando hace frío, se cubren con toldos y se pone calefacción.

Los kafeníos (καφενείο), por su parte, son los típicos bares griegos y los encontramos más en los pueblos o en los barrios tradicionales de las ciudades. Son frecuentados por hombres mayores (es raro ver mujeres por allí) que juegan a las cartas al tabli, charlan sobre política y fútbol, mientras beben café o chicudíá. Son además lugares habituales de concentración para ver el fútbol.

El frappé no es más que café instantáneo batido con hielo, opcionalmente con leche y azúcar. Fue inventado por casualidad hace 50 años por un representante de la empresa Nescafé, y se ha convertido en uno de los iconos de Grecia. Especialmente en verano, es recomendable disfrutar lentamente de este batido helado de café. Además, en cualquier cocina griega podemos encontrar la pequeña batidora usada para prepararlo en casa en un instante.

El café griego (ellinikós kafés) es la forma tradicional de preparar el café en Grecia. Al estilo turco, el café no se filtra. Se hierva toda la mezcla en un cacillo llamado *briki*, se deja reposar y se sirve tal cual, acompañado de un vaso de agua fría.

Es necesario usar un café especial, pulverizado finamente, como si fuese harina. Se toma sketos (sin azúcar), metrios (con tanto azúcar como café) o glikós (con el doble de azúcar que de café).

Por supuesto, en Grecia también es posible beber un espresso, un capuccino o un café filtrado normal y corriente (gallikóskafés). También es posible pedir un espresso o un capuccino frío (frío). Sea del tipo que sea, en Grecia el café hay que disfrutarlo al estilo griego, es decir, con mucha calma. Tardar menos de media hora en beberse solo puede ser una extravagancia propia de extranjeros.

Los restaurantes

En las pequeñas tabernas tradicionales se pueden probar distintas especialidades culinarias, más conocidas como mezzes (pequeños platos, algo parecido a las tapas españolas). A menudo, en los pueblos pequeños, se puede elegir directamente en cocina. Normalmente se sirve todo al mismo tiempo y se eligen platos en común para todos que se sirven en el centro de la mesa. En Grecia se come y se cena tarde, igual que en España, pero además puedes ir prácticamente a cualquier hora a una taberna. No es descabellado ir a cenar a las 11 de la noche puesto que las cocinas de las tabernas funcionan desde las 12 del mediodía hasta la 1 de la madrugada.

Comida rápida

Al hablar de **comida rápida** nos suele venir a la cabeza la típica hamburguesería norteamericana. Sin embargo en **Grecia** la comida rápida está copada por los 'psitopolios' (ψητοπωλείο). Son lugares donde se prepara carne a la brasa, similar a los kebabs turcos que vemos en España pero con más calidad y variedad. El producto estrella de la fast-food griega es el **gyros** (γύρος). Es un grueso pan de pita relleno de virutas de carne de cerdo, patatas fritas, cebolla, pimentón y yogur. Existe también variedad de carne de pollo ('kotópulo'). También se puede pedir un **souvlaki** (σουβλάκι), es decir, un pincho de carne. Se sirve solo o envuelto en una pita como el gyros, y también existen variedades de cerdo y pollo. Normalmente se envuelve para llevar, aunque todos estos locales suelen tener algunas mesas para comer.

Para aquellos que quieran una alternativa a la carne, en Grecia son muy populares los puestos de **empanadas**. Las más típicas son la 'spanakópita' (deliciosa combinación de hojaldre, queso feta, espinacas y especias), la 'tyrópita' (similar a la anterior pero sin vegetales) o la 'bougatsa' (una receta especial típica del norte de Grecia, rellena de queso o crema). Este tipo de establecimientos son muy populares para **desayunar y almorzar**. Tanto los que vuelven a casa de madrugada como los que hacen una pausa de media mañana en el trabajo frecuentan estos lugares.

TIERRA DE VINOS

En la antigüedad, los vinos griegos gozaban de una gran reputación y se exportaban en grandes cantidades. El arte de la vinificación y, sobre todo, la presentación de las cosechas en vasijas con la decoración artística proceden de Creta, Ática y Rodas. Fue entre los siglos XIII y XI a.C., cuando los viñedos se desarrollaron de manera más significativa. El cultivo de la viña se practicaba de manera

muy parecida a la de hoy, con las cepas alineadas en filas paralelas. La poda se hacía de forma diferente, según las cepas, el suelo y la fuerza del viento. Los viñedos griegos se extienden sobre 165.000 ha, entre 33º y 40º de latitud norte. El calor relativo de esta zona queda atemperado generalmente por la influencia del mar y por la altura. Las condiciones climáticas son bastante constantes. Los suelos son pobres, rocosos, contienen caliza, esquisto, mantillo, arcilla y arena. En algunas islas hay un subsuelo volcánico de piedra pómez.

El Retsina (vino resinado) es un vino aromatizado exclusivo de Grecia. Su origen se remonta a la antigüedad, cuando el vino era transportado en ánforas de barro cocido selladas. Los sellos, una pasta compuesta de yeso y resina, impedían la entrada del aire y permitían conservar el vino por más tiempo. Como esto le daba un poco de sabor, los griegos llegaron a pensar que los vinos envejecían gracias a la resina: es así como nace la tradición de añadir resina al vino.

En muchas ciudades y pueblos de tradición vinícola se celebran cada verano las llamadas “Fiestas del Vino”. En un espacio cerrado normalmente al aire libre se exponen los vinos de la región. El visitante paga una módica entrada y se le entrega un recipiente, botellita o vaso para que directamente deguste del barril los vinos de la zona. Mientras, suena la música y el baile y el ambiente está garantizado.

EXCURSIONES

Las excursiones de naturaleza y montaña que planteamos en este programa no plantean dificultad alguna, se tratan de cómodos recorridos a pie con desniveles asequibles a cualquier persona que le guste caminar por senderos de montaña. Una persona que realice senderismo aunque sea de forma muy esporádica puede realizar todas las excursiones programadas. Generalmente, el desarrollo de una jornada de marcha se realiza como sigue: - nos levantamos y tras desayunar, partimos en autobús hacia el inicio de la excursión. Se cubren algunas distancias cortas en kms. Para ponernos al inicio de camino. Previamente, el día anterior, nuestro Guía habrá dado los consejos e información necesarios: información meteorológica, horarios... así como recordar el equipo a llevar a la excursión, comidas... En el itinerario descrito en el programa aparecen las características de cada ruta.

NUESTROS GUIAS

El/ La Guía acompañante tiene como labor organizar las rutas, fijar los horarios coordinando la salida de los grupos en sus alojamientos, velar por la buena marcha del programa, integrar a todos en la zona, informar y orientar sobre los aspectos más interesantes de los lugares que visitamos, así como decidir cualquier cambio de ruta con causa suficiente y atendiendo siempre a la seguridad del grupo. No actúa como guía local en las visitas a ciudades o monumentos.

EN RUTA...NUESTROS GUÍAS Y PROGRAMADORES. Nuestros viajes y rutas llevan el sello especial de nuestro equipo de producción. Una cuidada elección de los itinerarios, de las excursiones y de los lugares a recorrer. La comprobación en directo de los servicios..., la búsqueda del detalle y de lugares recónditos y curiosos..., siempre realizados con la ilusión de profesionales apasionados por el viaje. Este es el afán que nos mueve y nuestro aval de calidad y garantía.,

BIBLIOGRAFÍA:

Guías de viaje

Grecia. Colección Guía Total. Ed. Anaya Touring Club. Castellano.

Grecia, Rumbo a. Ed. Laertes. Castellano.

Creta. Escapada Azul. Castellano.

Creta. Colección Guía Viva. Ed. Anaya Touring Club. Castellano

Alexis Zorbas. Nikos Kazantzakis.

CINE

Zorba el griego. Michael Cacoyannis.1964: Basada en la obra de Kazantzakis, esta adaptación para la gran pantalla se ha convertido en uno de los clásicos del S XX con un Anthony Quinn superlativo dando vida a un personaje real que parece conoció el autor del libro en el año 1917, al sur del Peloponeso, Giorgos Zorba, cuando explotaban una mina de lignito. Las tertulias nocturnas lo llevaron a conocer a este extravagante personaje, cuya profunda humanidad lo impresionó de tal forma que llegó a decir `Si yo quisiera distinguir a los hombres que han dejado una huella más profunda en mi alma, quizás me decidiera por Homero, Buda, Bergson, Nietzsche, y Zorba... Él me ha enseñado a amar la vida y a no temer a la muerte`.

LITERATURA

La antología poética de Konstantino Kavafis, el escritor griego universal.