

Unser Verein "Passi consapevoli-Cammino e meditazione" fördert das seelische und körperliche Wohlbefinden durch die Methode des "Bewussten Gehens", ein stiller und ununterbrochener Dialog zwischen den Landschaften der Natur und den Landschaften der Seele, bei dem die Menschen ihre tiefste existentielle Dimension wiederentdecken, Achtsamkeit ist für uns die Grundlage für die Verwirklichung dieser "Lebenswege".

## IL CAMMINO DELLA MAGNA GRECIA EINE WANDERUNG DURCH ANTIKE DÖRFER UND WEILER, eine bewusste und achtsame Reise



**Vom 10. bis zum 14. Oktober 2024 - 5 Tage und 4 Nächte - Laufstrecke  
insgesamt 70 km**

1. Mindestens 10 Teilnehmer, die sich in unseren Verein „Passi consapevoli - Cammino e meditazione“ einschreiben.
2. 1. Etappe: Urban Trekking in Crotona: "Auf den Spuren des Pythagoras", 6 km
3. 2. Etappe: von den Dünen in Marinella (Cirò) nach Crucoli, 10 km
4. 3. Etappe: von Crucoli nach Umbriatico, 30 km
5. 4. Etappe: von Umbriatico-Pallagorio nach Casabona, 24 km

Mit dem Besuch Crotonas, einst Hauptstadt der Magna Graecia und Sitz der antiken Schule des Pythagoras beginnt unsere Wanderung "La via dei borghi", die uns zu den spektakulären Dünen von Cirò führt. Auf grauem Sand wächst hier der seltene weiße Ginster inmitten der wunderschönen, ursprünglichen "macchia mediterranea". Wir durchqueren den großartigen "Bosco di gatta" (Katzenwald) und erreichen das kleine Dorf Crucoli mit einem herrlichen Blick auf das Ionische Meer. Dann geht es sanft auf und ab durch die Felder und Olivenhaine in den Tälern von Crotona. In der Ferne sehen wir spektakuläre Felsformationen und bald kommen wir in Umbriatico an. Weiter geht es dann nach Pallagorio, mit seiner bemerkenswerten Arbereshe-Kultur und schließlich nach Zinga (Casabona), mit seinen monumentalen Salzdiapiren. In Europa einzigartige Felsformationen, die auch als "Salzgleitscher" oder "Hüter der Zeit" bezeichnet werden, denn sie schließen 5,6 Millionen Jahre alte Wassertropfen des Mittelmeers ein.

Die Wanderung endet mit der Rückkehr nach Crotona und der anschließenden Abreise.

Die Teilnahmegebühr von 400 Euro beinhaltet:

- die Mitgliedschaft im Verein "Passi Consapevoli Cammino e Meditazione" inklusive einer Unfallversicherung (10 Euro), siehe: <https://www.aics.it/assicurazione/>
- ⑩ 4 Abendessen und 4 Übernachtungen mit Frühstück



2 Gepäcktransporte, 2 Kleinbus-Transporte

Reiseführung auf folgenden Strecken: Urban Trekking in Crotona "Auf den Spuren des Pythagoras"

sowie auf den Strecken von den Dünen von Marinella (Cirò) nach Crucoli, von Crucoli nach Umbriatico und von Umbriatico nach Casabona und Zinga, sowie beim Besuch der Salzdiapire

- ⑩ Etappen - und Teilnahmebestätigungen

Für weitere Informationen kontaktieren Sie uns:

- per E-Mail: [asdpassiconsapevoli@gmail.com](mailto:asdpassiconsapevoli@gmail.com)
  - ⑩ per Telefon: +39 - 349 063 0919
  - bei Anfragen aus dem Ausland: [sylvana.marley@gmail.com](mailto:sylvana.marley@gmail.com), bzw. +39 - 350 065 4598 (nur über whatsapp)
- Eine Anzahlung in Höhe von Euro 100,00 muss auf das Postbankkonto der Asd "Passi consapevoli" mit dem Verwendungszweck: "Acconto La via dei borghi, 10. - 14. Ottobre 2024" geschickt werden,

Kontoinhaber: Associazione Sportiva Dilettantistica Passi Consapevoli Cammino e Meditazione  
IBAN IT58J07601044 00001069447850

Der Restbetrag wird in bar oder mit Kreditkarte bei der Ankunft gezahlt.

## PROGRAMM

### 1. Etappe, Donnerstag, 10. Oktober

Ankunft in Crotona. Treffpunkt und Empfang der Teilnehmer um 16.00 Uhr vor der Kathedrale auf der Piazza Duomo. Anschließend Urban Trekking "Auf den Spuren des Pythagoras" (km 6), von der Kathedrale zur Sta. Chiara-Kirche, durchs historische Stadtzentrum zur Burg Karls V. Abendessen im von uns vorher vereinbarten Restaurant. Übernachtung und Frühstück in einer Herberge im historischen Stadtzentrum. Wer mag, kann danach an der Mediation "Der bewusste Weg" teilnehmen (\*siehe Extra).

### 2. Etappe, Freitag, 11. Oktober

Abfahrt mit dem Minibus zu den Dünen von Cirò. Spaziergang mit einem ortskundigen Guide durch den Bosco di gatta (Katzenwald) nach Crucoli, inmitten von weiten Weinbergen und Hügeln. Besuch des Museums der handwerklichen und häuerlichen Kultur. Übernachtung und Frühstück in Crucoli in einem B&B



### 3. Etappe, Samstag, 12. Oktober



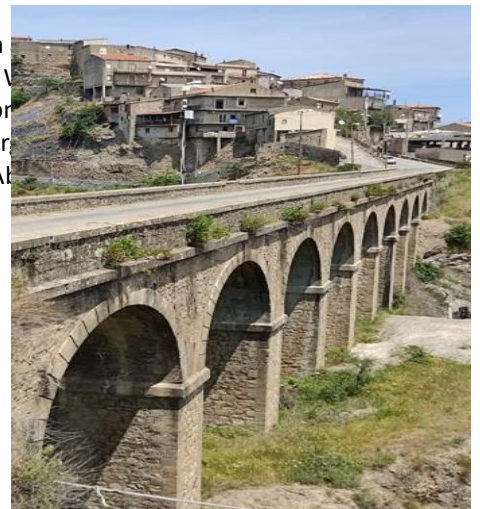
Abfahrt zur neuen Etappe, die uns nach Umbriatico bringt. Der Reiseleiter führt uns auf faszinierenden Wegen durch die Farben des Herbstes, über kleine Hügeln und atemberaubende Felsen bis ins Dorf Umbriatico, wo wir in einem alten Kloster rasten. Nach der Besichtigung des malerischen Dorfes und seiner Kathedrale ist das Abendessen im

Refektorium der gastfreundlichen Klosterbrüder geplant.

Wir brechen nach Casabona auf, durchqueren das Arbereshe-Dorf Pallagorio, in dem noch unberührte Natur mit faszinierenden Grotten zu den berühmten Zinga-Diapiren, die Million Wassertröpfchen des Mittelmeeres bewahren. Rückkehr nach Crotona mit dem Minibus. Über Teilnahmeurkunde. Eventuell geführte Meditation "Der Weg geht weiter" (\*siehe Extra). Ab Übernachtung.

Zur Ihrer Information:

Bis zum 15. Jahrhundert wurde mit Arbëria das Territorium des heutigen Albanien bezeichnet. Das Siedlungsgebiet Arbëria in Italien entstand zwischen dem 15. und dem 18. Jahrhundert, als sich albanische Flüchtlinge dort ansiedelten und zahlreiche Siedlungen gründeten oder verlassene Orte neu besiedelten. Die albanischen Flüchtlinge brachten in ihre neue Heimat ihre Sprache (Arbëresh), ihre religiösen Rituale, ihre Traditionen, ihre Geschichte, ihre Bräuche und ihre ungeschriebenen Verhaltensregeln mit.



### 5. Etappe, 14. Oktober

Frühstück, freier Vormittag und Abreise.

## DER BEWUSSTE WEG, EINE INNERE REISE

\*Extra: Unser Verein versteht die Meditation als Werkzeug der Bewusstwerdung, um alle Aspekte des Lebens anzusprechen und zu vertiefen. Daher bieten wir auf Wunsch zwei begleitete Meditationen an, am ersten Tag unserer Wanderung eine mit dem Titel: "**Der bewusste Weg**", am letzten Tag eine mit dem Titel: "**Der Weg geht weiter**". Beide Meditationen werden von Dr. Adele Scorza geleitet. Dr. Scorza ist Psychotherapeutin, Mindfulness- Lehrerin und Präsidentin unseres Vereins.

Die Meditation kostet 10,00 Euro pro Person und pro Meditation und kann nur bei einer Teilnehmerzahl von mindestens 10 Personen stattfinden.

### Allgemeine Bedingungen für die Teilnahme am „Cammino della Magna Grecia“

#### Stornierung, Rücktritt, Annullierung oder Änderungen





- Die Anmeldegebühr wird in voller Höhe erstattet, wenn eine Absage 45 Tage vor Beginn der Wanderung mitgeteilt wird. Danach kann diese nicht mehr zurückbezahlt werden. Wir bitten um Ihr Verständnis und empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung.
- Wenn ein Teilnehmer die Wanderung abbricht (aus Gründen, die nicht von der Organisation zu verantworten sind), wird die Teilnahmegebühr nicht erstattet.
- Wenn die Organisation das Abreisedatum ändern oder absagen muss (aufgrund höherer Gewalt, schlechter Wettervorhersagen oder einer zu geringen Teilnehmerzahl), wird die bereits gezahlte Gebühr vollständig erstattet.
- Das Programm kann bei ungünstigen Wetterbedingungen, die die Sicherheit gefährden, geändert werden.



### **Abendessen und Übernachtung**

- ⑩ Das Abendessen besteht aus einem typisch kalabresischen "Pilgermenü", erster und ein zweiter Gang, dazu eine Beilage und eine Nachspeise, Wasser und Hauswein. Andere Gerichte und Getränke sind extra zu bezahlen.
- ⑩ Übernachtung: Sie schlafen in Zimmern mit 2, 3 oder 4 Einzelbetten. Eine Einzelunterbringung ist nicht vorgesehen. Es kann sein, dass Sie ein Zimmer auch mit anderen, bei der Anmeldung nicht benannten Personen teilen.

Andere Gerichte und Getränke sind extra zu bezahlen.

### **Allgemeine Informationen**

Der Route besteht aus 4 Etappen. Obwohl sie keine besonderen technischen Schwierigkeiten aufweisen, sind Wandertraining, gute Kondition und Flexibilität erforderlich.

Wir empfehlen Wanderschuhe, die für Feldwege, Schotter und Asphalt geeignet sind, dazu Kleidung "in Schichten", eine bequeme Wanderhose, eine wasserdichte Jacke, Mütze oder Cap und einen kleinen Wanderrucksack für alles, was Sie brauchen. Die Verwendung von Trekking-Stöcken wird empfohlen, ebenso die Verwendung von Insekten- und Zecken-Schutzsprays. Wichtig sind auch Wasserflaschen (mindestens 1,5 Litern Inhalt), die nur vor der Wanderung aufgefüllt werden können. Wenn die Wettervorhersage nicht allzu schlecht ist, gehen wir auch bei Regen. Bringen Sie deshalb eine wasserdichte Jacke oder einen Poncho mit, der Sie und ihren Rucksack bedeckt.

Die Teilnehmer werden gebeten, den Klingelton ihres Mobiltelefons auszuschalten. Im Falle eines Anrufs entfernen Sie sich von der Gruppe, nachdem Sie den Guide informiert haben und er die Erlaubnis dazu erteilt hat. Aber bleiben Sie in jedem Fall in Sichtweite.

**Wir freuen uns, Sie in Kalabrien begrüßen zu dürfen.**