

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

DER HEILIGE WEG, eine achtsame, bewusste Reise

Vom 15. bis zum 20. Mai 2024 - Dauer: 6 Tage und 5 Nächte - insgesamt km 80

- Mindestens 10 Teilnehmer, die sich in unseren Verein „Passi consapevoli - Cammino e meditazione“ einschreiben.
- 1. Etappe: in Crotona "Auf den Spuren des Pythagoras", Urban Trekking, 6 km
- 2. Etappe: von S. Giovanni in Fiore nach Caccuri, 20 km
- 3. Etappe: von Caccuri nach Armirò, 27 km
- 4. Etappe: von Armirò nach Santa Severina und Urban Trekking: "Auf dem steinernen Schiff", 13 km
- 5. Etappe: von Crotona nach Capo Colonna, 14 km bei Nacht (eventuelle Rückkehr bei Tag, plus 14 km).

Eine faszinierende Strecke auf den Spuren der „alten“ Griechen. In 5 Etappen geht es durch üppige Landschaften mit den typischen Farben und Düften der mediterranen Macchia, durch mittelalterliche Dörfer, vorbei an strengen Kathedralen des Christentums bis zum wunderschönen Meer und zur letzte Säule des Heiligtums der Hera Lacinia. Gleichzeitig finden die Feierlichkeiten zu Ehren der Madonna von Capo Colonna statt, wir können an der charakteristischen nächtlichen Wallfahrt ihr zu Ehren teilnehmen und anschließend das wunderbare Feuerwerk über dem Meer beobachten.

Die Teilnahmegebühr von **500,00 Euro** beinhaltet:

- die Mitgliedschaft im Verein "Passi Consapevoli Cammino e Meditazione" inklusive einer Unfallversicherung (10 Euro), siehe: <https://www.aics.it/assicurazione/>
- 5 Abendessen, 5 Übernachtungen mit Frühstück

- 2 Gepäcktransporte und 2 Transporte im Kleinbus



- Führung auf den Strecken: urban trekking in Crotona "Auf den Spuren des Pythagoras", San Giovanni - Caccuri, Caccuri - Loc. Armirò, Urban Trekking in Santa Severina: "Auf dem steinernen Schiff".
- Führung durch die Burg und das antike Tor in Sta. Severina, Verkostung typischer Produkte in einer Weinhandlung auf der Piazza Campo
- Führung durch die Stadt Crotona, die Burg Karls V. und das archäologische Museum (das Ticket muss allerdings separat gekauft werden)
- Etappen - und Teilnahmebestätigung

Für weitere Informationen kontaktieren Sie uns:

- per E-Mail: asdpassiconsapevoli@gmail.com
 - per Telefon: +39 - 349 063 0919
 - bei Anfragen aus dem Ausland: 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 sacra, 15 - 20 maggio 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, Mittwoch, 15. Mai

Ankunft in Crotona. Alle Teilnehmer treffen sich um 16.30 Uhr vor der Kathedrale auf der Piazza Duomo. Dann Urban Trekking "Auf den Spuren des Pythagoras" (km 6), Besichtigung der Kathedrale, der Kirche Sta. Chiara, der Altstadt und der Festung Karls V. Abendessen in einem vorher von uns vereinbartem 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 Donnerstag, 16. Mai

Abfahrt mit dem Minibus nach S. Giovanni in Fiore mit seinem wunderschönen historischen Zentrum. Geführter Besuch der prächtigen Abtei, gegründet 1189 von dem Philosophen und Abt Gioacchino da Fiore, der, wie Dante schreibt, "ausgestattet mit einem prophetischen Geist" war (siehe Dante - Das Paradies).

Um 11 Uhr Beginn der Wanderung unter der fachkundigen Führung unseres Reiseleiters über alte Waldwege mit atemberaubenden Ausblicken nach Caccuri (km 20). Am Nachmittag Ankunft und Besichtigung des hübschen Dorfes und seiner mittelalterlichen Burg. Abendessen in einem Restaurant im historischen Zentrum mit einem typischen Menü der Sila. Übernachtung und Frühstück in einem B&B.



3. Etappe Freitag, 17. Mai

Unser neues Ziel ist ca. 8 km von Santa Severina entfernt. Durch eine üppige Naturlandschaft mit den Düften und leuchtenden Farben des Frühlings gehen wir zu einer Locanda, wo der alte Signor Anselmo uns mit den Produkten aus seinem Gemüsegarten verwöhnt. Übernachtung.



4. Etappe Samstag, 18. Mai

Wir wandern ins mittelalterliche Santa Severina, eines der schönsten Dörfer Italiens (km 8), dann Urban Trekking „Auf dem steinernen Schiff“. Führung durch die majestätische normannische Burg und das historische Zentrum. Auch die Kathedrale Sant'Anastasia aus dem 13. Jahrhundert und das noch ältere Baptisterium, ein schlichtes Juwel der byzantinischen Kunst in Kalabrien, sowie das reiche Diözesanmuseum können mit einer Führung besichtigt werden. Verkostung typischer Produkte in der Vinothek auf der schönen Piazza Campo.



5. Etappe Samstag, 18. Mai, sowie in der Nacht vom 18. auf den 19. Mai

Abfahrt mit dem Minibus nach Crotona. Unterbringung in einer Herberge, Abendessen und Ruhepause. Die Teilnahme an der antiken Wallfahrt zu Ehren der Madonna von Capo Colonna, der Schutzpatronin der Stadt Crotona, die in einer Prozession auf das Vorgebirge von Capo Colonna begleitet wird, ist freiwillig (14 km). Die Strecke führt die ganze Nacht am Meer entlang, der Sonnenaufgang ist immer ein besonderes und festliches Schauspiel. Nach der Ankunft stehen den Pilgern Busse zur Verfügung, um in die Stadt zurückzukehren; wer möchte, kann auch zu Fuß zurücklaufen.

Sonntag, 19. Mai

Ruhetag und freier Nachmittag bis zur Rückkehr der Ikone der Madonna von Capo Colonna übers Meer. Anschließend ein Feuerwerk an der Strandpromenade der Stadt. Abendessen und Übernachtung. Wer mag, kann an der Mediation "Der bewusste Weg" teilnehmen (*siehe Extra).

Montag, 20. Mai

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.
- Bei schlechten Wetterbedingungen könnte das Feuerwerk von der Gemeinde Crotone abgesagt werden.

Abendessen und Übernachtung

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

Allgemeine Informationen

Die Reise besteht aus 5 Etappen, von denen eine nachts stattfindet. Obwohl sie keine besonderen technischen Schwierigkeiten aufweisen, sind Lauftraining, 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 Trekkingstöcken wird empfohlen, ebenso die Verwendung von Insekten- und Zeckenschutzsprays. Wichtig sind auch Wasserflaschen (mindestens 1,5 Liter 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.