

ITINERARIO TREKKING

Tra Patrimonio Unesco e benessere
della mente



Malta
Gozo & Comino



L'ovest di Malta tra natura e archeologia



GIORNO

1

Mettetevi in cammino dando inizio all'avventura e, fiancheggiando la costa, arriverete al **Majjistral Nature and History Park**, un parco naturale che racchiude un ricco patrimonio naturalistico e rurale. Passeggiando tra campi coltivati, case coloniche e grotte, raggiungerete la splendida spiaggia di sabbia bandiera blu **Golden Bay**. Qui troverete un mare strepitoso dove poter fare un bagno rigenerante clima permettendo, nonostante sia piacevole tutto l'anno, prima di proseguire con il cammino. Lasciate questa spiaggia, arrivate alla Torre di avvistamento dalla quale è possibile ammirare dall'alto la spiaggia di **Għajn Tuffieħa**.

Proseguite poi per le **Victoria Lines**, il cui valore storico è estremamente rilevante; si tratta, infatti delle mura difensive dell'era del protettorato Britannico. Oggi, è la soluzione migliore per una passeggiata nel verde. Avanti, poi, verso la **Clapham Junction**, in cui ci sono dei solchi di pietra e le cui origini sono avvolte nel mistero.

Da qui proseguite verso **Dingli Cliffs** per un panorama mozzafiato. Questo è il luogo ideale per una pausa meditativa, magari con un libro, puntando lo sguardo verso l'isola di **Filfla** che solitaria si erge nel mar Mediterraneo. Qui potrete, perché no, abbinarvi un bel giro in segway con il vento tra i capelli lungo la costa e nell'entroterra.

Proseguite con i Templi di **Hagar Qim** e **Mnajdra**, sito Unesco; in particolare, nei templi di Mnajdra è possibile assistere ad un fenomeno luminoso all'alba di ogni solstizio ed equinozio, frutto di precisissimi calcoli astronomici messi a punto dalle misteriose popolazioni che hanno eretto i templi migliaia di anni fa.

Raggiungete al tramonto **Mdina**, l'antica capitale medievale di Malta, che al calare del sole, si svuota dai turisti e diventa la città silenziosa. Qui potrete cenare in un ristorante stellato.



Urban Trekking nel cuore di Malta



GIORNO

2

La giornata parte da **Valletta**, la capitale patrimonio dell'Unesco, museo a cielo aperto che si presta, con il suo km², ad una piacevole camminata tra i suoi intricati vicoli costellati da negozi e bar alla moda che trasmettono la sua vibrante vitalità. Partite dalla **Triton's Fountain** e ammirate le opere architettoniche di Renzo Piano: il **City Gate**, la **Parliament House** e la **Royal Opera House** per poi percorrere la centrale **Republic Street** fino alla monumentale **St. John's Co-Cathedral**, dove è custodita la Decollazione di San Giovanni Battista, la tela più grande dipinta dal Caravaggio. Risalite lungo i bastioni per imbattervi negli **Upper Barrakka Gardens** che offrono una splendida vista del **Grand Harbour**. Qui, alle 12.00 e alle 16.00 c'è lo sparo del cannone! Concedetevi, poi, una pausa relax nel cuore verde della capitale assaggiando gli squisiti pastizzi, lo street food locale.

Prendete l'ascensore panoramico e imbarcatevi a bordo di una dghajsa per una traversata del Grand Harbour alla volta di **Vittoriosa**, una delle **Tre Città** assieme a **Senglea** e **Cospicua**, quest'ultima raggiungibile con il Valletta Ferry. Perdetevi tra le vie storiche delle tre città e, se non volete farlo a piedi, potete farlo a bordo dei rolling geeks, le ecologiche vetture con gps e audioguida integrata. Se vi volete fermare fino a cena, a Vittoriosa potrete fare una strepitosa degustazione storica al **Museo Marittimo** che porta in tavola la storia marittima dell'arcipelago di Malta, con un melting pot di sapori da tutto il Mediterraneo.



Il Sud di Malta tra archeologia, villaggi ed enogastronomia



GIORNO

3

Questa giornata di trekking parte con la visita dell'Ipogeo di **Hal-Saflieni**, sito Unesco e uno dei pochi templi sotterranei visitabili al mondo. Proseguite con i templi megalitici di **Tarxien** costruiti tra il 3000 e il 2000 a.C. Dopo aver pranzato a **Marsaxlokk**, il villaggio dei pescatori che la domenica ospita il mercato del pesce, dirigetevi prima verso i templi di **Borg in-Nadur**, e poi verso la Grotta di **Ghar Dalam** il cui rilievo paleontologico è indiscutibile.

Non tanto distante c'è **Blue Grotto**, un arco naturale scavato dal mare e dai venti, dove è possibile concedersi una suggestiva gita in barca, estremamente piacevole nel periodo autunnale.

A seguire, raggiungete **Siggiewi**, un autentico villaggio maltese immerso nella campagna. Da qui potete incamminarvi verso **Fawwara**, **Girgenti** e la famosa **Croce di Laferla** costruita sulla collina.

Se siete amanti del buon vino, potete concludere la giornata visitando una delle tante aziende vitinicole presenti sull'isola: qui vi verranno spiegati tutti i segreti della viticoltura e potrete degustare i vini maltesi accompagnati dagli ottimi prodotti locali.



Il nord di Gozo



GIORNO

4

Imbarcandosi da Valletta o da Cirkewwa, si raggiunge **Gozo**, l'isola perfetta per gli amanti del benessere non solo fisico ma anche mentale. Partiamo dalle saline di **Xwejni Salt Pans** di epoca romana, un vero e proprio paesaggio lunare dove ci si potrebbe imbattere nella raccolta del sale da parte delle famiglie locali, godendo di uno splendido cielo mattutino. È importante ricordare che il clima mite di Gozo permette di fare il bagno fino a fine novembre.

Siete alla ricerca di un'esperienza a contatto con il buon cibo? Per l'ora di pranzo, immancabile l'esperienza presso un'azienda agricola che vi permetterà di conoscere il processo di produzione del formaggio di capra. E poi tutti a tavola per assaggiare gli ottimi prodotti gozitani a km zero. Fate una breve tappa alla Basilica di **Ta' Pinu**, posizionata in un punto davvero suggestivo, per poi proseguire verso **Wied il-Mielah**, uno splendido arco scavato dal mare e dai venti, molto amato dai rockclimbers. Proseguendo lungo la costa, si raggiungerà la scogliera di **Dwejra**. Qui potrete fare una gita in barca attraverso la fessura dell'**Inland sea** e poi meditare al tramonto al cospetto del **Fungus Rock**.

E per cena? **Xlendi** sarà la scelta giusta per passare una romantica serata e mangiare del buon cibo.



Il sud di Gozo



GIORNO

5

Gozo merita di essere visitata nel dettaglio; è per questo che si riparte all'insegna dell'avventura, dalla recondita **Mixta Cave** che offre una splendida vista su **Ramla Bay**, dove è possibile già venire immersi in questo panorama suggestivo. Si prosegue poi verso i templi megalitici di **Ġgantija**, patrimonio Unesco: è il sito che ospita le strutture autoportanti più antiche del mondo.

Raggiungete poi Victoria e, dopo esservi aggirati tra i suoi vicoli, andate ad esplorare la medievale **Cittadella** sino ad arrivare ai suoi bastioni per una vista a 360 gradi sull'isola di Gozo. Qui potrete assaggiare dell'ottima cucina gozitana.

Dopo la pausa pranzo locale, dirigetevi verso la **Lunzjata valley**, una delle più pittoresche di Gozo con un paesaggio ineguagliabile. Era usata dai Cavalieri di Malta per la caccia e oggi è una zona molto importante per l'agricoltura. È uno dei posti migliori per una rilassante passeggiata in campagna. Proseguite poi verso **Sanap cliffs** che non hanno nulla da invidiare alle scogliere di **Ta Cenc**.

Da qui raggiungete l'ultima tappa della giornata per un tuffo rigenerante nelle acque blu cobalto del fiordo di **Mgarr ix-Xini** e qui, ammirando il panorama al tramonto, potrete degustare l'ottima ftira gozitana che avrete preso lungo la via prima di rientrare presso la vostra struttura ricettiva.



Comino e centro benessere



GIORNO

6

Comino è un'isola incontaminata, perfetta per essere esplorata a piedi.

Raggiungetela con una barca a vela da Gozo e, una volta arrivati potrete iniziare il vostro percorso di trekking della durata di circa 4 ore che vi porterà alla scoperta di fortezze e vedute mozzafiato. Percorrendo il vostro cammino, potrete inoltre praticare il foraging, ovvero, la raccolta delle erbe officinali di cui Comino ne è piena.

Prima di salutare Comino, tempo permettendo, concedetevi un tuffo nelle sue acque cristalline.

Tornati a bordo, potrete fare un pranzo genuino ed il tour delle grotte. Una volta tornati a Malta, prima di rientrare in hotel fate un'ultima camminata al cospetto della torre rossa di **Mellieha**.

Pausa relax: è il momento di affidarsi alle mani esperte dei professionisti delle spa per sciogliere la tensione.

Ultima notte a Malta non può non essere trascorsa a **Valletta** che tra musica jazz e ristoranti stellati saprà regalare un ultimo fantastico ricordo del vostro soggiorno a Malta.