



Club Alpino Italiano



Sezioni di Piedimonte Matese e Tivoli

Sabato 10 e Domenica 11 Ottobre 2026

Isole Tremiti: San Nicola e San Domino



DISLIVELLO: irrilevante

DIFFICOLTA': T/C (Turistica - culturale)

LUNGHEZZA DEL PERCORSO: circa 9 km (periplo di San Domino)

Appuntamenti

Sabato 10 Ottobre

- ore 04.50** Raduno in via Lupoli, nei pressi del comune di Piedimonte Matese (CE). Alle ore 5:00 trasferimento con veicoli propri a Termoli per l'imbarco.
- ore 07.55** Imbarco a Termoli per le Isole Tremiti.
- ore 08.00** Partenza del traghetto.
- ore 09.15** Arrivo a San Domino e trasferimento con bus-navetta all'albergo; sistemazione bagagli e inizio giro dell'isola a piedi. Percorso di circa 10 km, ad anello lungo il periplo dell'isola, con lievissime pendenze. Compatibilmente con le condizioni meteorologiche si potrebbe godere di qualche bagno a mare di fine stagione... Occorrono la colazione al sacco, acqua, scarpe da trekking perché il percorso è comunque accidentato, il solito equipaggiamento antipioggia (non si sa mai),

binocolo, macchina fotografica, costume da bagno e quant'altro. Al termine del periplo si torna in albergo per rifocillarsi prima della cena e della lieta serata in compagnia.

Domenica 11 Ottobre

ore 08.00 Con bus-navetta dell'albergo, ci si reca al porticciolo di San Domino. Se le condizioni del tempo lo consentiranno si potrà optare per il giro in battello delle isole (costo: 25 euro a persona, durata: 1h e 30m). Durante il giro si potrà fare qualche tuffo! Al termine del giro delle isole il battello ci lascerà sull'isola di San Nicola, dove potremo visitare il piccolo centro abitato, i resti dell'Abbazia di Santa Maria a mare e altri reperti storici. Dopo questa interessante visita, percorreremo il sentiero che attraversa l'isola fino ad arrivare al Cimitero dei Libici all'estremità opposta per poi tornare per lo stesso sentiero al centro abitato e poi al porticciolo di San Nicola. All'ora concordata, il pullmino dell'albergo porterà giù al porto i bagagli.

ore 16.45 Partenza per Termoli (ultima corsa!).

Ore 20:30 Previsto rientro a Piedimonte Matese

NOTA BENE:

1. Il costo dell'albergo, con cena del sabato, pernottamento e prima colazione, è di € 80 a persona con sistemazione in camera doppia o multipla;
2. Il costo della nave veloce è di € 38,00 a persona (A/R).
3. Il costo della barca per il giro delle isole è di € 25,00 a persona.
4. I biglietti vanno acquistati in anticipo e pagati interamente alla Compagnia Navale e per le prenotazioni in albergo è richiesto il versamento del 50% dell'importo.

Le prenotazioni vanno fatte non oltre venerdì 25 settembre, con il versamento di € 100 contattando i referenti.

ATTENZIONE:

1. L'escursione è riservata ai soli soci CAI.
2. I posti disponibili sono limitati¹. Si darà precedenza ai soci della sezione di Piedimonte Matese, in ordine di prenotazione con contemporaneo versamento dell'anticipo richiesto.
3. Il programma, il percorso e le attività possono subire variazioni in funzione delle condizioni climatiche ma anche in funzione della disponibilità delle strutture ricettive, mezzi pubblici di trasporto.

PER INFORMAZIONI E ADESIONI

Sezione CAI di Piedimonte Matese

Filippo Francomacaro - 3286721562 - francomacarof@gmail.com

Sezione CAI di Tivoli

Elisabetta Sanfilippo - 3294223423 -

Orietta Innocenzi - 3470386595 - orietta.innocenzi@gmail.com

¹ Il numero di partecipanti può subire variazioni in funzione della disponibilità della struttura ricettiva al momento della prenotazione.

NON DIMENTICARE:

Abbigliamento e attrezzatura sono i soliti da escursione:

- scarpe da trekking ed eventuali bastoncini;
- mantellina antipioggia;
- copricapo, occhiali da sole, crema solare;
- almeno 1 lt di acqua;
- Portarsi doppia colazione al sacco, una per il sabato e una per la domenica;
- Costume da bagno e telo mare sono facoltativi ma allo stesso tempo indispensabili!!

PROGRAMMA

10 Ottobre

Partenza con veicolo proprio alle ore 5.00 arrivo al porto di Termoli alle ore 7:30; operazioni di imbarco e partenza con la nave veloce "Tremi jet" della Libera Navigazione del Golfo delle ore 8:00; arrivo previsto alle ore 9:15. Trasferimento all'albergo "La Tramontana" con bus-navetta e sistemazione in camera. Pausa caffè e partenza escursione per il periplo dell'isola di San Domino.

PERCORSO ESCURSIONE: a breve distanza dall'albergo, si scende a Cala Matano (indicata con il n° 16 nella segnaletica della Forestale) passando sotto la villa di Lucio Dalla; si prosegue a destra verso Punta del Pigno (indicato con il n° 15 nella suddetta segnaletica) e da qui si imbuca il sentiero n° 1, *'Perimetrale'*. Ci si ferma ai vari punti panoramici e si scende alla Cala delle Viole. Tornati sul sentiero, si prosegue verso ovest per poi scendere ancora al Faro e alla Grotta del Bue Marino. Con una breve salita, si raggiunge il cosiddetto Colle dell'Eremita (116m) da dove si gode di una favolosa vista panoramica sull'isola. Dopo una sosta, con eventuale consumazione del pranzo a sacco, si riprende il cammino lungo una strada pavimentata con betonelle che riporta verso il centro abitato. Al tabellone con le indicazioni turistiche si svolta a sinistra verso la Cala delle Rondinelle e poi verso la Cala dei Benedettini e la successiva Cala degli Inglesi. Se le condizioni atmosferiche lo consentono, è il momento di tuffarsi in mare. Con molta calma raggiungeremo poi l'albergo per le successive piacevoli incombenze: doccia, relax, cena e dopocena.



Grotta del Bue Marino – San Domino

Caratteristica vegetativa esclusiva dell'isola di San Domino è una fitta pineta di pini d'Aleppo che si espande ovunque, anche nei luoghi più inaccessibili e impervi a picco sul mare. Potrete

trovare anche piante di mirto, rosmarino, fillirea, lentisco, ginepro e altre piante tipiche della vegetazione mediterranea.

11 Ottobre

Con il bus-navetta dell'albergo raggiungeremo il porto. Da qui, tempo e mare permettendo, noleggeremo una barca per il giro delle isole con possibilità di qualche tuffo. Il giro delle isole dura 1 ora e mezza, dopodiché sbarcheremo sull'isola di San Nicola che è quella più ricca di tradizioni storico-culturali. Dopo aver visitato il piccolissimo centro abitato, i resti dell'Abbazia di Santa Maria a mare e altri reperti storici, percorreremo il sentiero che attraversa l'isola e conduce al Cimitero dei Libici all'estremità opposta. Dopo una breve visita al suddetto cimitero ritorneremo per lo stesso sentiero fino al porticciolo dell'isola di San Nicola. Durante il percorso è prevista la consumazione del pranzo a sacco.

Trasferimento con barca all'isola di San Domino per rientro a Termoli.



Il Santuario di Santa Maria a Mare di San Nicola



Statua San Pio a largo dell'isola di Capraia

Cenni di GEOGRAFIA, STORIA E LEGGENDE

Le Isole Tremiti o Diomedee sono 5: San Nicola, San Domino (le sole abitate) Capraia, Pianosa e Cretaccio. Tutte insieme costituiscono il Comune di Isole Tremiti, in provincia di Foggia. Si

raggiungono da Termoli con circa un'ora di navigazione; altri porti di partenza sono: Vieste - Peschici e Vasto.

Le isole fanno parte del Parco Nazionale del Gargano e sono Riserva Naturale Marina.

“Non va dimenticata la dimensione storica delle isole. Ciò che consiglio è di fare una vacanza della conoscenza, per ricostruire la memoria storica dell'arcipelago, protagonista, nei secoli scorsi, di rilevanti avvenimenti storici. Queste isole sono così ricche di storia, di cultura e di leggende che vale la pena conoscerle per poterne godere a piene mani” (Lucio Dalla).

Abitate fin dall'antichità (IV – III Sec. A. XC.), le isole furono spesso luogo di confino e di esilio. In epoca romana, Augusto vi confinò la nipote Giulia, che vi restò ininterrottamente per vent'anni, fino alla morte. Carlo Magno vi esiliò lo storico dei Longobardi Paolo Diacono, che però riuscì a fuggire. Durante il fascismo fu confinato nell'isola di San Nicola, per un breve periodo, il futuro Presidente della Repubblica Sandro Pertini; nello stesso periodo molti omosessuali furono confinati nell'isola di San Domino, allora disabitata.

Nel 1911 il governo di Giolitti deportò nell'isola di San Nicola 1.300 libici che si opponevano alla dominazione coloniale italiana; a distanza di un anno, gran parte dei deportati (oltre un terzo) erano morti di stenti e/o malattie. Il loro cimitero, a lungo lasciato nell'incuria, si trova all'estremità dell'isola. Per questa ragione il defunto dittatore Gheddafi reclamò la sovranità libica sulle isole Tremiti.

L'antico nome di 'Isole Diomedee' è dovuto alla leggenda secondo la quale fu l'eroe acheo Diomede, di ritorno dalla guerra di Troia, a fondare il primo nucleo abitato sull'isola di San Nicola; da questa base sarebbe poi ripartito per sbarcare sul Gargano, presso Rodi, e da qui partire ancora per fondare vari centri abitati, tra cui Aecae (curiosamente oggi chiamata Troia, nella Daunia) e persino Benevento. Sull'isola di San Nicola c'è un'antica tomba ellenica popolarmente indicata come 'la tomba di Diomede' e 'diomedee' sono chiamati gli uccelli marini che nidificano sugli scogli e sulle falesie dell'arcipelago. Essi sarebbero i compagni di Diomede che, trasformati in uccelli dalla dea Afrodite, continuano a piangere la morte del loro eroe.

La storia dell'arcipelago è in gran parte legata alle vicende dell'Abbazia di Santa Maria a Mare, definita dallo storico Emile Bertoux 'la Montecassino in mezzo al mare'. Edificata nel IX Secolo dai Benedettini come diretta dipendenza di Montecassino, raggiunse il suo massimo splendore a partire dall'XI Secolo, tanto che due dei suoi monaci ascesero al soglio pontificio come Papi: Stefano IX e Vittore III. Divenuta autonoma da Montecassino, aveva possedimenti dal Biferno fino a Trani.

Per aspri contrasti con i Cassinesi, nel 1237 l'abbazia passò dai Benedettini ai Cistercensi. Nel 1334, però, fu devastata dai pirati dalmati che trucidarono i monaci e posero fine alla presenza cistercense.

Solo nel 1412 l'Abbazia fu ripopolata e restaurata, questa volta da una piccola comunità di Canonici Lateranensi, che la ricostruirono e ne ampliarono gli antichi possedimenti. L'abbazia assunse allora l'aspetto di una fortezza, capace di resistere ad attacchi e a lunghi assedi: infatti nel 1567 riuscì a resistere all'assedio della potentissima flotta turca di Solimano il Magnifico.

La storia dell'abbazia finisce nel 1783 quando Ferdinando IV di Napoli la soppresse trasformando l'intera isola di San Nicola in colonia penale.

Nel 1809 l'isola-fortezza riuscì a resistere all'assedio inglese, durante le guerre napoleoniche. Tuttora si vedono i segni delle cannonate inglesi sulla facciata dell'abbazia. Rimasta poi disabitata, l'isola di San Nicola fu ripopolata, per ordine di Ferdinando II delle Due Sicilie, con napoletani dei bassifondi.

Nel 1932 tutto l'arcipelago divenne comune autonomo.