SIFNOS di Pierluigi Gaianigo

(Seconda settimana di settembre 2015)

Influenzato un po' negativamente dal nostro sito (non so perché?), non ho mai avuto voglia di visitare Sifnos. Solo su insistenza di Carla, partendo da Milos, ho deciso di vedere anche quest'isola. Ci siamo rimasti solo 2 giorni e mezzo. Troppo poco! L'isola ci è piaciuta e ci torneremo. Merita almeno 4-5 giorni pieni se siete motorizzati, di più se vi spostate con i bus e se siete dei camminatori.
Arrivati al porto di Kamares, siamo saliti al paese in macchina. Prima si incontra Apollonia e subito dopo Artemonas: una marea di case e all'inizio si fa fatica a capire dov'è il centro dei due paesi. Le strade sono abbastanza strette e se incontri il bus si fa fatica a passare. (Immagino le code e la confusione in luglio e agosto).
Arriviamo all'albergo, prenotato telefonicamente, **HOTEL AREMONAS** citato nel sito. E' un albergo modesto, pulito, con camere e bagno piccoli, ma sufficienti. Clientela prevalentemente greca. Gestione famigliare. 50 euro a notte con (modesta) colazione (decisamente troppo, ma erano solo 2 notti!).

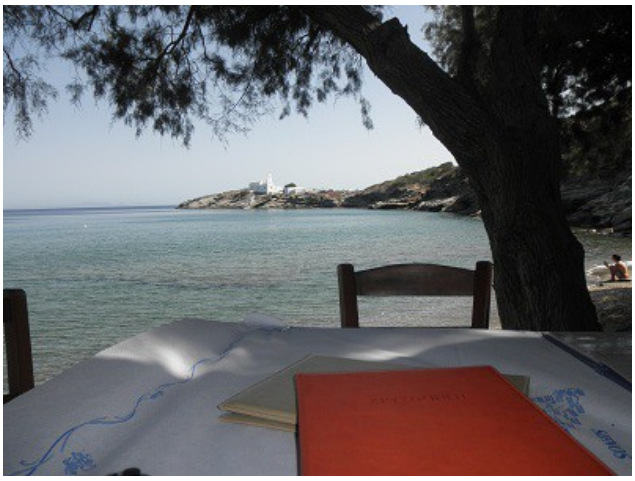
Plati Gialos

Chrissopigi

Vicoli di Artemonas

Artemonas la chiesa

Dopo esserci sistemati, via di corsa a vedere la famosa spiaggia **PLATI GIALOS**, situata a sud, 7 km da Apollonia. Grande golfo con alle spalle colline ad anfiteatro con bella vista sul mare, troppo piena di case, ville, chiesette. Spiaggia lunga, ma poco profonda (anche solo 4-5 mt) in molti posti. Dove si allarga (10-15 mt.) è attrezzata.
Abbiamo il sospetto che qualche mareggiata abbia "mangiato" la sabbia. Case, negozi, bar, ristoranti alberghi premono sulla spiaggia. Mare bello, sabbia ma anche piastroni di roccia in mare. Come Rimini, no peggio! Carla si spazientisce e si rifiuta di fare il bagno; incominciamo bene! Andiamo via sperando in meglio.
Vicino c'è **Chrissopigi,** una meraviglia! Da vedere, fotografare e scendere al mare lungo una breve scalinata, e si può fare anche il bagno.
Attigua è la spiaggia di **APOKOFTO** con stupenda vista sulla chiesa e monastero. C'è ancora luce e via a vedere la vicina **Faros,** antico porto di pescatori. Bel posto, tante case, forse troppe: come sarà affollata la spiaggia in luglio e agosto? Ora c'è poca gente e si sta bene. Scavallando, a dx di Faros, arriviamo alla piccola e bella spiaggia **GLIPHO** con tamerici ed eccezionalmente priva di costruzioni. A sx di Faros c'è l'ampia spiaggia di **FASSALOU** con taverna, dove nella settimana precedente il nostro arrivo (ci riferiscono) i bagnanti erano stipati come in piscina (ma c'era il festival della cucina cicladica). Ora non c'è nessuno. Ceniamo bene alla taverna "**LA LAMPADA DI ALADINO**" di Faros, poi rientriamo in albergo.


Apokofto

Faros

Heronissos

Kastro

Dopo cena passeggiata nella via principale di **Apollonia**, detta Steno. E' una strada pedonale, stretta, piena di negozi, bar, ristoranti. I turisti sono tutti lì. Carla trova due negozi di ceramica e va in ispezione.
Il giorno dopo visita indispensabile al **Kastro**, capitale veneziana dell'isola. Bello passeggiare tra i vicoli, soprattutto di notte mi viene suggerito. Discesa obbligata alla **chiesa dei 7 martiri** ai piedi del Kastro. Negli scogli vicini alcune persone fanno il bagno. Ci spostiamo poi a vedere la **Panagia Poulati**, da dove si gode una bella vista del Kastro e del mar Egeo. E via, su comoda strada asfaltata, verso **Heronissos**, estrema punta a nord di Sifnos.

Panaghia Taxiarchis

Gigli sulla spiaggia

Prima di arrivarci ci fermiamo in un laboratorio di ceramica, che ha un negozio ad Apollonia, e acquistiamo alcuni piatti, bicchieri, .. che poi ritireremo al negozio alla sera.
Heronissos ha un bel fiordo fatto a L rovesciata con acqua limpida e pulita, ricca di pesci. Due taverne, una (piena) dietro la piccola spiaggia e una di fianco (quasi vuota).
Bagnanti pochi, greci locali, francesi, italiani. Spiaggia di terra e sabbia compressa non esaltante. Cabina per cambiarsi e doccia. Rientrando da Heronissos, visita veloce a **Vathi**. Splendida spiaggia, anche qui tutta costruita nel retroterra; costruita bene però. Un albergo di lusso 5 stelle con piscine. Numerosi studios di qualità e 6-7 taverne e bar a testimoniare la folla agostana. Ora era semideserta, anche per l'ora tarda. Bella la chiesa sul molo (**Panagia Taxiarchis**). Qualche barca a vela

ormeggiata. Vista sull'isola di Kimolos. La parte più bella e larga della spiaggia è davanti all'albergo 5 stelle, che però non abusa e attrezza solo una piccola parte.

Nella foto la spiaggia di Kamaares.

Alcuni accenni residuali di dune di sabbia con il giglio di mare fiorito, presente anche nella spiaggia del porto **KAMARES**. Turismo danaroso a Vathi, certamente più di quello di Plati Gialos. Tornati in albergo, passeggiata serale ad Artemonas, paese molto bello con numerose case e ville neoclassiche del primo novecento, alcune ristrutturate, altre lasciate decadere. Salendo la stretta via si arriva alla chiesa, dietro la quale c'è l'atelier di un interessante pittore, che vive spostandosi tra Atene, Roma e Sifnos. Artemonas è molto più tranquilla di Apollonia e mi sembra anche più bella (ma abbiamo visto poco di Apollonia). Il giorno dopo bella giornata di sole e mare a Apokofto con pranzo alla **TAVERNA CRISSOPIGI** con vista sulla chiesa. Abbiamo mangiato bene, Carla ha mangiato, gradendo molto, la minestra di ceci, piatto locale. Al tramonto (19,45) nave con rientro a Milos (50 min.).

ESCURSIONI PER I SENTIERI DI SIFNOS

(libera e talora incerta traduzione dalla cartina Nakas Road Cartography). N.B.: La segnaletica dei sentieri è stata aggiornata nel 2015. Vedi anche www.sifnostrail.com

Sentiero n° 1. Agios Andreas – Artemonas. Km 8,6 – h 3,05 – difficoltà 2/5

Partenza: dal sito archeologico di Agios Andreas o da Artemonas (piazza). Collegato ai sentieri 1a,2,3,7,8.

Il sentiero unisce l'acropoli neolitica di Agios Andreas con il Kastro e poi raggiunge Artemonas. Il sentiero parte dal luogo dei ritrovamenti preistorici, dove c'è una vista panoramica delle isole cicladi e dell'Egeo. Continua in discesa verso il monastero della Panagia Vrysis, l'unico monastero attivo per monaci dell'isola. Poi il sentiero entra in una delle più importanti gole canyon dell'isola, chiamata Erkies, che corre sotto il kastro, capitale dell'isola fino al 1836. E' veramente impressionante camminare per i vicoli della vecchia città, dove potete ammirare vecchie colonne incorporate nelle mura come pure le iscrizioni e i sarcofagi romani. Dopo il Kastro, il sentiero porta

alla bella chiesa Poulati. Poi, in salita, si arriva ad Ai-Loukas e ad Artemonas con le loro numerose case neoclassiche.

Sentiero n° 1a. Fyrogia – Agios Andreas. Km 1,5 – h 0,35 – difficoltà 1/5

Partenza: Fyrogia o Agios Andreas.

Il sentiero collega Agios Andreas con Fyrogia, dove incontra il sentiero 5 e 6. Attraversa zone abbandonate, dove si possono trovare frammenti di ossidiana, che testimoniano che questi campi erano coltivati già in epoca micenea o anche prima, cioè più di 4.500 anni fa.

Sentiero n° 2. Kastro – Chrissopigi. Km 5,8 – h 2,20 – difficoltà 2/5.

Partenza: Kastro o Chrissopigi. Si collega con il sentiero 1 e 3a.
Dopo il Kastro, capitale veneziana dell'isola, il sentiero corre attraverso interminabili terrazze di coltivazioni (chiamate "louria" nell'isola) con olivi e altre colture. Il sentiero pavimentato con ciotoli finisce a Faros, il porto ufficiale dell'isola fino al 1883. A metà percorso, un sentiero più piccolo porta alla chiesa di Agios Giannis tou Siderou, nascosto tra gli ulivi e vicino ad impressionanti dirupi. Dopo Faros, attraverso un sentiero ristrutturato recentemente, utilizzato per il trasporto di minerali ferrosi dalle miniere locali, si arriva alla spiaggia di Apokofto e, dopo questa, al santuario della Panagia Chrissopigi, santo patrono di Sifnos.

Sentiero n° 3. Apollonia – Platys Gialos. Km 7,5 – h 2,30 – difficoltà 1/5.

Partenza: Apollonia (piazza) o Platys Gialos (fermata del bus). Collegato ai sentieri 1, 3°, 4, 5, 6, 7a, 10.
Un ampio sentiero selciato parte da Apollonia e porta a Kato Petali. Poi, attraversando campi coltivati, arriva al monastero di Vrysi. Un po' prima, il sentiero passa vicino alla Panagia Stravopodi. Il nome deriva dalla statua del Dio antico Pan dalle gambe storte, che era murato nella chiesa in tempi antichi. Dopo il monastero di Vrysi, il sentiero attraversa campagna coltivata e arriva a Platys Gialos, una delle più ampie spiagge delle Cicladi. L'ultima parte della discesa incrocia uno stretto canyon, terminando in un vecchio e abbandonato mulino ad acqua nell'area di Vrysiana. Questo era il punto di partenza del vecchio sistema di irrigazione, che distribuiva l'acqua con canali.

Sentiero n° 3°. Tholos – Chrissopigi. Km 3,6 – h 1,20 – difficoltà 2/5

Partenza: Tholos (accesso attraverso il sentiero 3 da Apollonia). Collegato ai sentieri 2 e 3.

Il sentiero parte un po' sopra la Panagia tis Vrysis. Corre in discesa verso la spiaggia di Apokofto a poche centinaia di metri dal monastero della Panagia di Chrissopigi.

Sentiero n° 4. Platys Gialos – Fykiada – Platys Gialos. KM 11,4 – h4,05 – difficoltà 3/5.

Partenza: fermata bus a Platys Gialos. Collegato al sentiero 3 e 4 a.

La zona percorsa dal sentiero, tra Platys Gialos e Vathi, sembra un altro mondo. La salita al Profitis Ilias Kontos, tra fitti cedri, termina in un punto con splendida vista. Da questo punto si segue il sentiero che corre intorno alla collina di Katsistria; si arriva sopra Vathi con una bella vista verso

ovest: Si vedono le isole Poliegos e Kimolos, e dietro Milos. La vista delle isole vi accompagna lungo la discesa verso la spiaggia di Fykiada, passando tra fitti boschi di cedri. La spiaggia è piena di pietra pomice. Lasciata la spiaggia, si attraversa un magnifico bosco di ulivi e si raggiunge l'impressionante e grandioso palazzo (?) di Mousia, disabitato da molti anni. Da qui, camminando lungo la costa, con le falesie piene di colori e la vista della piccola isola di Kitriani, si continua in salita nel tratto terminale sulla collina dove sono state trovate fornaci preistoriche, arrivando infine a Platys Gialos.

Sentiero n° 4a. Vathi – Pirgos Megalogianni. Km 2,2 – h 0,55 – difficoltà 2/5.

Partenza: Vathi (fermata del bus). Collegato al sentiero 5.

Il sentiero corre inizialmente lungo la costa e arriva al sentiero 4 a Pirgos Megalogianni.

Sentiero n° 5. Apollonia – Panagia tou Nigiou – Vathi. Km 9 – h 3,50 – difficoltà 2/5

Partenza: Apollonia (piazza) – Vathi (fermata bus). Collegato ai sentieri 3, 4a, 6, 7a, 10.

Il sentiero parte da Apollonia e incrocia la famosa via Steno, la via cosmopolita con numerosi negozi, ritrovi, bar e ristoranti. Continua verso Katavati, passa davanti alla Panagia Angeloktisti, che si dice costruita dagli angeli, poi si raggiunge Fyrogia. Dopo il sentiero arriva a Taxiarchis tis Skafis, la base invernale del monastero di Profitis Ilias Ipsilou. Di particolare interesse sono le pareti dipinte della chiesa e delle celle del monastero sopra la chiesa. Si continua poi in salita verso le cave di Vougnou, un piccolo rifugio dove i pastori raccoglievano il gregge per mungere e tosare le pecore. Dopo pochi metri incomincia la discesa verso Vathi. Il sentiero raggiunge la Panaghia tou Nigiou, dove si gode di una bella vista di Milos, Kimolos e Poliegos. Quando l'aria è trasparente, specialmente d'inverno, si può vedere anche il monte Taigetos del Peloponneso. Si scende poi, passando attraverso i campi coltivati di Mavro Chorio, e si arriva a Flea Kalamitsiou, una sorgente inesauribile con acqua fresca tutto l'anno. Dopo la sorgente si sale un po' e si passa attraverso Froudi tis Baronas e Froudi tou Kalamitsiou. L'area è nota per ritrovamenti preistorici e il sentiero qui è antico. Poi la discesa continua fino alla baia di Vathi, un porto naturale, dove lavorano 10 laboratori di ceramica.

Sentiero n° 5a. Vougnou – Agios Nikolas t' Aerina – Froudia Baronas. Km 3 – h 1,15 – difficoltà 2/5

Partenza: Vougnou (accesso attraverso il sentiero 5 e 6 da Apollonia). Collegato con sentiero 5.

Poco dopo la cava di Vignou, seguite il sentiero 5a verso Ai Giannis di Mavro Chorio. Il nome significa villaggio nero e probabilmente deriva da una zona di coltivazioni esistente nel passato. Poi il sentiero attraversa una fitta foresta di cedri e raggiunge Ai Nikolas t' Aerina, dove si può godere di vista panoramica. La parte finale del sentiero scende giù a Vathi dopo essersi congiunto con il sentiero 5.

Sentiero n° 6. Apollonia – Panagia Toso nero – Apollonia. Km 15 – h 7 – difficoltà 3/5

Partenza: Apollonia (piazza). Collegato con i sentieri 3, 5, 6a, 7a, 10.

Il sentiero parte da Apollonia e porta al monastero tardo bizantino di Agios Ioannis Theologos (Tou Mongiou), un convento di suore nel passato. Qui incomincia la salita verso l'accogliente Agios Lefteris, una chiesa con la cella sempre aperta per pellegrini e passanti. Un piccolo sentiero corre attraverso la costa verso ovest, ad una altitudine di 400 mt, e offre una vista panoramica dei luoghi della collina dirimpetto: Agios Simeon, Profitis Ilias tou Troulakion e la vista di Kamares. Dopo si incomincia a scendere verso la Panagia Toso nero. Una diversa Sifnos appare, inaccessibile e selvaggia. A Toso nero c'è una sorgente che riempie con acqua una nicchia di roccia. Anche qui la cella della chiesa è aperta, offrendo a passanti e pellegrini un posto ospitale per meditare e riposare. Abbandonata la chiesa, si sale verso Agios Kostantino, la cascata (?) di Dafni con impressionanti scalini costruiti, e Agia Marina at Flambouro. Il sentiero 6 incontra il 5 vicino alle cave di Vougnou e si rientra ad Apollonia.

Sentiero n° 6 a. Kamares – Kapsalos. Km 2,7 – h 1,25 – difficoltà 4/5.

Partenza: Kamares (fermata bus). Collegato al sentiero 6, 10.

Il sentiero collega Kamares con il sentiero 6 vicino ad Agios Lefteris ed era usato in tempi antichi dai minatori (ferro). Passa da Mavri Spilia (cava nera) e poche centinaia di metri dopo incontra le fondamenta di un'antica struttura, usata nel passato per la trasmissione di segnali luminosi, la cosiddetta torre di Mavri Spilia.

Sentiero n° 6 b. Fyrogia –Profitis Ilias. Km 3,6 – h 1,50 – difficoltà 3/5

Partenza: Fyrogia. Collegato ai sentieri 1 a, 5, 5 a, 6.

Il sentiero parte da Fyrogia e va in salita verso il monastero fortificato di Profitis Ilias. Esso è costruito nel punto più alto di Sifnos, probabilmente sede di un forte antico. Il posto offre una gran vista delle Cicladi. In alternativa, per i camminatori instancabili, il sentiero 6a può essere preso camminando sul sentiero 6 da Toso nero ad Apollonia, un po' più basso da Taxiarchis Skafis.

Sentiero n° 7. Artemonas – Agios Simeon. Km 6 – h 2,15 – difficoltà 2/5.

PartenzaArtemonas (piazza). Collegato ai sentieri 1, 7 a, 8, 10 a.

Il sentiero parte da Artemonas e, dopo aver attraversato il paese con le sue case neoclassiche, entra nell'area di Kalambelas con le sue terrazze e boschi di ulivi. E' proprio un giro magnifico. Si incontra la chiesa Agios Dimitrios e si incrocia Platia Strata, l'ampio sentiero lastricato che termina a Treis Piges. Il sentiero continua in salita, lastricato in marmo, che brilla sotto il sole. Quando si arriva a Vorini, posto di vecchie miniere, il sentiero diventa ripido e alla fine raggiunge Agios Simeon con la vista panoramica.

Sentiero n° 7 a. Apollonia Kalambelas. Km 1,6 – h 0,35 – difficoltà 2/5.

Partenza: Apollonia (piazza). Collegato ai sentieri 3, 5, 6, 7, 10, 10 a.

Si può raggiungere Agios Simeon via Apollonia. Il sentiero passa per Pano Petali con la chiesa di Agios Antipas, che ha accolto la prima scuola asilo nido (?) di Sifnos (1821-1825). Un po' più su incrocia l'area di Trava Vounia, con le sue belle case, i campi coltivati e le greggi. Incontra il sentiero 7 vicino alla fontana di Kalambelas.

Sentiero n° 8. Artemonas – Agios Sostis. Km 5,9 – h 2- difficoltà 2/5.

Partenza: Artemonas (piazza). Collegato con i sentieri 1, 7.

Dopo aver attraversato Artemonas, il sentiero arriva ad Agia Anna, passando vicino alla Panagia tou Bali. Abbandonata Agia Anna, corre intorno alla collina: è come un balcone sul mare con magnifica vista di Paros, Antiparos, Syros, Serifos e Kythnos. Il sentiero arriva alla bella chiesa Panagia ta Mangana. Da questo punto, dopo aver attraversato i campi di Agios Minias, il sentiero corre verso le porte tou Agiou Sosti. Qui si può trovare il punto di partenza del sentiero antico che portava alle miniere di piombo e argento. C'è anche una chiesa. Le miniere erano attive già in età preistorica, nella prima età del bronzo (2.800-2.200 ac). Si pensa che a quei tempi, una volta estratto il minerale grezzo, i minatori riempissero i buchi con dei massi per poter guarire la ferita che essi avevano fatto alla Dea Terra. Ci sono tracce di minatori anche del periodo classico e sono evidenti anche le esplorazioni fatte nei secoli precedenti.

Sentiero n° 9. Kambanario – Heronissos. Km 2,4 – h 0,45 – difficoltà 1/5.

Partenza: Kambanario, sulla strada principale per Heronissos.

Il sentiero è nella parte nord dell'isola, dove la vegetazione è bassa ed il terreno roccioso. Arriva al villaggio di Heronissos. Nella prima parte il sentiero corre nell'area di Ambourdektis con i resti di un'antica torre. Il nome deriva probabilmente da una parola che significa posto con molte piogge. Qui, d'inverno, la pioggia crea un piccolo stagno. La discesa verso Heronissos è assai panoramica.

Sentiero n° 9 a. Km 1,8 – h 0,35 – difficoltà 1/5.

Partenza: Ambourdektis

Il sentiero collega Ambourdektis con la chiesa di Agios Filippos, che è anche ricordata come Agios Nikolaos. Il sentiero in pietra passa vicino alle fondamenta della torre Agiou Filippou.

Sentiero n° 10. Apollonia – Kamares. Km 5,7 – h1,50 – difficoltà 1/5.

Partenza: Apollonia / Kamares. Collegato ai sentieri 3, 5, 6, 6 a, 7 a, 10 a.

Kamares è il porto principale dell'isola. Questo è il vecchio sentiero di collegamento tra i due paesi. Il primo tratto incrocia un canyon ed è scomodo per la presenza di grossi sassi e perché qui è ripido. Per questi motivi viene chiamato "Anathema". Poi, in salita, raggiunge la Panagia Platanissa. Da questo punto, in piano, attraversa la campagna ed arriva ad Apollonia.

Sentiero n° 10 a. Kalambelas – Panagia Platanissia. Km 0,9 – h 0,20 – difficoltà 1/5.

Partenza: Kalambelas (accesso tramite il sentiero 7 da Artemonas). Collegato al sentiero 7, 7 a, 10.

Il sentiero 10 a sale dalla Panagia Platanissa a Kalambela e poi, via sentiero 7, arriva ad Artemonas.

RIASSUMENDO

1) L'isola merita di essere vista, evitando possibilmente i mesi di luglio e agosto perché le spiagge non sembrano sufficienti per accogliere un gran numero di bagnanti.

2) Confermo che Artemonas (o Apollonia) è il posto giusto dove soggiornare per conoscere bene l'isola.

3) Ci sono 11 luoghi (spiaggia o scoglio) dove fare il bagno: (incominciando dal porto di Kamares e poi salendo a nord e continuando in senso orario): - Kamares, la bella e grande spiaggia del porto, - Vroulidia, spiaggia di ghiaia con 2 taverne, raggiungibile con difficile strada sterrata poco prima di Heronissos (non vista da noi), - Heronissos, piccola spiaggia sul fiordo a nord, - Poulati, scendendo sotto la Panagia, scoglio (non vista), - 7 martiri ai piedi del Kastro, scoglio, - Fassolou, ampia spiaggia con taverna, - Faros con la spiaggia del porto e quella a dx con le tamerici (Glipho), - Apokofto, bella spiaggia di sabbia con vista sulla chiesa di Chrissopigi (si può fare il bagno anche sotto la chiesa sugli scogli o un po' più a sud a Saoures piccola spiaggia di ciotoli), - Plati Gialos, la più grande e famosa spiaggia dell'isola, - Fikiada, spiaggia di sabbia all'estremo sud di Sifnos raggiungibile solo a piedi (non vista), - Vathi, bella e ampia spiaggia di sabbia.

4) E' un'isola per camminatori. Ha conservato i vecchi sentieri, lunghi complessivamente 150 km. Soprattutto in Primavera deve essere molto bello camminare attraverso le colline di Sifnos. Comperate la cartina 1:20.000 della Nakas Road cartography, dove i sentieri sono ben segnati e dove c'è anche una breve descrizione in inglese di ciascuno di essi. I sentieri segnalati sono nove con alcune varianti. Vengono segnate le distanze, il tempo medio di percorrenza e la difficoltà.

5) Nella prima settimana di settembre, annualmente, c'è il festival (3 giorni) della cucina tradizionale cicladica ad Artemonas. Per gli amanti della cucina e delle feste campestri è un'occasione da non perdere.

6) Da fare o vedere: la passeggiata al Kastro al chiaro di luna, Artemonas di giorno e di notte, Chrissopigi, la Panagia Poulati con la passeggiata fino al Kastro, per i camminatori: il sentiero dalla

Panaghia Poulati a Kastro, poi Faros per arrivare a Chrissopigi, la salita ad Agios Simeon, la chiesa che sovrasta il porto Kamares, la salita al Profitis Elias (682 mt) con vista a 360 gradi sulle isole cicladi, ecc.

7) Da modificare nel sito: A Vathi si arriva comodamente con strada asfaltata; c'è abbondanza di alloggi, di livello medio alto. Non è diventata come Plati Gialos perché si è costruito bene; ma ha perso comunque l'originale aspetto naturale. La parte sud della spiaggia è molto ampia con dune (che Benatta evidentemente non ha visto). L'albergo 5 stelle **ELIORESORT** si può vedere in www.eliesresort.com . Ad Artemonas segnalo un albergo in piazza, bello e dai prezzi alti ma non proibitivi **SMARAGDI HOTEL** (nella foto) www.smaragdi.gr . A Heronissos si arriva comodamente in auto su strada asfaltata. A Vroulidia si può arrivare in auto e in moto, ma gli ultimi 2,2 km sono su strada sterrata e viene segnalata come difficult drive down and up; meglio disporre di una 4x4.