Guida di Sifnos

La guida è stata realizzata grazie alla collaborazione dei soci: Alberto Baratta, Isa Lenzi, Edoardo e Veronica, Pierluigi Gaianigo e Giancarlo Bedini.

E' un'isola abbastanza grande da esplorare 83 Kmq, prevalentemente montuosa. La cima più alta, dedicata al solito profeta Elia, raggiunge i 700 metri d'altitudine e può essere meta di una tosta escursione.
APOLONIA è il capoluogo dell'isola, **KAMARES**, il porto. Gli altri due centri più importanti sono **ARTEMON** e **KASTRO**. Luoghi abbastanza affollati durante la stagione estiva anche se l'isola offre ulteriori soluzioni per alloggiare.

Dov'è ?

E' ben collegata con il Pireo, sono previste più corse giornaliere d'andata e ritorno. Tempo del collegamento quasi sei ore.
E' collegata giornalmente con Paros raggiungibile in circa due ore, con partenza da VATHI.
Non mancano i collegamenti con altre isole: Naxos, Amorgos e Astipalea, Kimolos, Milos, Folegandros, Sikinos, Ios, Santorini, Kithnos, kea.
L'aeroporto più vicino è Milos a due ore di navigazione. Orari: www.gtp.gr

Piacerà a.. , non piacerà a… (commento sintetico)

E' un'altra isola che cerca di accontentare un po' tutte le diverse esigenze. Serate animate con passeggiata serale ad Apolonia e Plati Gialos. Offre anche località tranquille e spiagge con un bel mare anche se non riescono mai a

raggiungere un voto alto
Delude che cerca l'isola esclusiva con la caletta personale.
nella foto di Isa: veduta di Vathi
Non è il massimo per i giovani che si possono sfogare solo a Platis Gialos.

Ambiente

Anche per Sifnos qualcosa si dovrebbe fare per fermare il degrado che avanza. L'isola risulta saccheggiata dal turismo in diversi punti, specialmente a PLATIS GIALOS e APOLONIA.
La strada che sale dal porto verso le altre destinazioni dell'isola è molto frequentata da auto, autobus e motorini. In alta stagione si formano spesso lunghe file che certo non si preoccupano di scaricare gas nell'aria.
Si è costruito molto e si continua a costruire intorno al capoluogo, specialmente nella parte bassa. (presenza di zanzare).
In pericolo la spiaggia più bella dell'isola.

Cultura

KASTRO (foto di Isa) è stato capoluogo dell'isola fino ai primi anni del IXX secolo. La famiglia veneziana *Da Coronia* eresse una difesa fortificata sopra le mura di un'altra fortezza nei primi anni del 1300.

Non si sa a che tempo risale la fortificazione della collina sopra il mare sulla quale è stato eretto il Kastro. Un numero incredibile di chiese è ospitato nell'antico capoluogo, la più conosciuta delle quali è l'**ELEUOSSA**. Nel Kastro si possono osservare anche le rovine dell'antico porto di Seralia.

Vale la pena di perdersi entro le mura, fra i vicoletti, dove si scoprono scorci suggestivi (come questo fotografato da Isa).

Alberto Baratta 31-8 / 15-9 2007
Apollonia: è il capoluogo dell'isola. Distante 5 km da Kamares. Non ci è piaciuto per niente.

Storia

Akis o Merope é stato il primo nome dell'isola. Abitata prima dai fenici, l'isola godette di anche ai tempi dei greci di un certo benessere dovuto alla presenza di miniere d'oro, d'argento e rame. La storia del tesoro di Sifnos a Delfi conferma l'importanza dell'isola nell'età classica. Pare che il tesoro, custodito in una casa del tesoro, costruita in onore del dio Apollo nel 525 a.c., fosse stato accumulato con tributi annuali, proporzionale alle entrate dell'isola (la decima parte). La leggenda racconta che il Dio scoperse che l'uovo d'oro donato dagli isolani fosse stato ricoperto solo in superficie del nobile metallo e che per questo si adirò. Per punizione le acque marine sommersero le miniere.
Le miniere persero di importanza intorno al V secolo d.C. pare perché esaurite o perché la punizione di Apollo continuasse a produrre i suoi effetti.

Archeologia

Scavi di archeologi inglesi hanno dimostrato che il **Kastro** è stato capoluogo dell'isola fin dall'età arcaica. Negli scavi effettuati sulla collina sono stati ritrovati vasi risalenti all'età del bronzo. Sono stati ritrovati anche mura di marmo dell'età classica che confermano la fortificazione della collina anche in quel tempo.
Nel Kastro ha sede il **museo archeologico**. Contiene ceramiche e terrecotte che risalgono a varie epoche e una testa di lupo del sesto secolo a.C.
A circa 2 Km dal porto, salendo verso il capoluogo, si incontra la chiesetta cristiana di **ANARGYROL** al cui interno sono visibili catacombe ricavate nella roccia.

Kastro, foto di Edoardo e Veronica Per conoscere Edoardo e Veronica e vedere altre foto clicca su amici coraggiosi.

Servizi

Prefisso telefonico: 2284 0
Ad **Apollonia**: Banca, posta, cabine telefoniche a scheda, ufficio telefonico, ufficio turistico e polizia.
A **Kamares** e **Platis Gialos** funzionano agenzie turistiche private per la ricerca di alloggi, escursioni e biglietti viaggio.
Cabine con scheda ad Apollonia, Kamares, Kastro e Artemon.
Ambulatorio medico a metà strada fra Apollonia e Artemon.
Noleggio motorini, auto e montain bike ad Artemon e al porto.
Capolinea del bus ad Artemon, servizio continuato e in coincidenza con arrivi e partenze delle navi sul tratto Artemon - Apolonia - Kamares.
Meno frequenti, ma sufficienti i collegamento Artemon - Apolonia per Kastro; Chrissopigi e Faros.
Stazioni taxi nelle località principali.

Alberto Baratta 31-8 / 15-9 2007
A Kamares noleggiamo una citroen saxo a € 25,00/gg presso Sifano rent a car & moto (sopra l'agenzia si trova il nostro appartamentino).

Isa Lenzi 2001
Il sevizio di bus, ٧ quasi inesistente fino al 15 di giugno dopo diventa buono, rimane comunque molto piu comodo il motorino che costa anche abbastanza poco (se si prende 3 o 4 volte l'autobus in un giorno si ٧ giˆ ammortizzato il costo del motorino).

Acquisti

Terrecotte e porcellane si acquistano in paese o direttamente dagli artigiani. A due Km a nord da Artemon si incontra un laboratorio artigianale, dove le terrecotte vengono vendute grezze come un tempo.
Due bravi artigiani lavorano sulla spiaggia di Heronissos e uno di loro (quello più vicino alla taverna) propone un interessante quiz per provare l'intelligenza. Le porcellane conviene comprarle

qui i prezzi sono nettamente inferiori a quelli praticati nei centri.
Apolonia si sforna un buon pane nero. Al Kastro, invece, ottimi biscotti e pasticcini.

Dove si dorme

Un solo **CAMPING** ben organizzato sotto gli olivi a poco più di 100 metri dalla spiaggia di Platis Gialos.
Camere private o in albergo si trovano con facilità, ma si è quasi costretti a passare per le agenzie
Consigliamo di soggiornare ad **Artemon** dove si trovano soluzioni più economiche, tranquille e con vista migliore. Apolonia è più caotica, cara e non tutte le soluzioni sono confortevoli, evitare la parte bassa. Kamares è la soluzione più scomoda per visitare l'isola
Soluzioni alberghiere e in camere in affitto sulle spiagge di Faros, Chrissopigi e Platis Gialos. A Vathi qualche stanza in affitto presso le taverne.
Il Kastro dispone di pochi alloggi.

Consigliamo a **Kemares**: **Hotel KAMARI** tel. 2284 0 31709 confortevole prezzi medi; **KORAKIS** tel. 2284 0 31703; **Hotel STAVROS** (tel. 2284 0 31641) meno caro, ma non tutte le stanze hanno i servizi. Lungo la spiaggia del porto si trovano camere in affitto.

Apollonia, parte alta, **HOTEL SOFIA** con ristorante tel. 2284 0 31238, (8-12.000 dr). e **HOTEL SIFNOS**, tel. 2284 0 31624 (idem come prezzi).

Ad **Artemon** consigliamo:
Hotel ARTEMON (2284 0 31303). Ottima anche la cucina. Non eccessivamente caro.
Camere in affitto (spartane ed economiche) nella migliore posizione panoramica da **ANTONIO KORAKIS** 2284 0 32300. Nella stessa zona si trovano altre soluzioni convenienti e caratteristiche. Con pazienza, per lo sterrato che sale alla si può trovare qualche occasione.

Isa Lenzi 2001
A Sifnos sono stata al Artemona seguendo alla lettera le vostre istruzioni per l'alloggio e per mangiare e mi sono trovata benissimo

Alberto Baratta 31-8 / 15-9 2007

Troviamo alloggio a Kamares proprio sopra l'agenzia Sifano rent car c/o una signora anziana che non parla nemmeno l'inglese € 35,00 / notte (camera, bagno e cucinotto + ampia veranda)

Dove si mangia

Apolonia è molto non turistica e la cucina ne risente.
Ad Artemon si mangia bene alla taverna **LIOTRIVI** che serve vino dell'isola. Da provare anche la cucina dell'**Hotel ARTEMON** curata, ma con prezzi più alti. Si mangia discretamente e si spende meno che dalle altre parti nella locanda "**DA MARGARITA**".
A Vathi si mangia finalmente cucina casalinga e un po' di pesce cucinato a dovere da **MANOLIS** dotato di un enorme forno a legna all'aperto.

Escursioni

Scalata al **Profitis Ilias** (700 m.- almeno 3 ore- faticosa)
Consigliata dai soliti tedeschi. Si parte da **Katavati**, appena fuori l'abitato di Apolonia, Consigliabile di mattino presto con acqua e berretto. Sentiero facile.
Da **Apolonia a Kastro** per il sentiero (in discesa - facile - circa 1 ora) Si parte da Exambela e si passa per Petali per poi scendere al Kastro, merita.

Spiagge

PLATIS GIALOS (voto sufficiente a mala pena, mare non sempre limpido)
Esempio di come il turismo può rovinare la migliore spiaggia dell'isola (sabbiosa e lunga quasi 2 chilometri).
Molto attrezzata, possibilità Surf e purtroppo anche ci sono anche gli scooter d'acqua.
Alberghi, camere in affitto, discoteca, bar, negozi di souvenir, ideale per un turismo pesante e inquinante, tipo Rimini.

CHRISSOPIGI***
Un piccolo monastero, del 1600, è unito alla terraferma da un piccolo ponte. I monaci affittano celle in estate a buon prezzo.
La spiaggia di Chrissopigi è sabbiosa ed è riparata da numerose tamerici. Un paio di taverne, in quella più vicina al monastero abbiamo mangiato discretamente.
Foto di Edoardo e Veronica. Per conoscere Edoardo e Veronica e vedere altre foto clicca su amici coraggiosi.

FAROS
Faros, è porticciolo turistico con una minuscola spiaggia. Dietro si costruisce a pieno ritmo.
Gli affezionati di Faros non mancano specialmente italiani. Ad una decina di minuti a piedi dal porticciolo c'è una bella spiaggia veramente sabbiosa con grandi ombre e un bel mare***/****, dove ognuno entra in acqua come gli pare e piace.
Un paio di taverne, che la gente che abbiamo incontrato, ci garantisce buone. Aspettiamo altre notizie in merito.

VATHI**** (Foto di Isa)

L'abitato è situato su una grande insenatura sabbiosa lunga oltre un chilometro con tamerici e una caratteristica chiesetta.
Un paio di taverne deliziose, specialmente quella di Manolis.
Ci si arriva via mare da Kamares o con auto e motorini per una strada infame che però, almeno un paio di anni fa, era in fase di allargamento e successiva asfaltatura.

Rischia di diventare in breve tempo un'altra Platis Gialos. Sarebbe un vero peccato, perché l'ambiente è speciale (anche se un po' intaccato).

HERONISSOS***

Un barcone da Kamares porta tutti i giorni i turisti. E' servita anche da una strada abbastanza comoda che parte da Artemon (circa 8 chilometri). Il bagno conviene farlo sugli scogli. La spiaggetta, dove c'è la taverna (quando l'abbiamo provata non era certo eccezionale), è quasi acquitrinosa. Niente ombre.

Alberto Baratta 31-8 / 15-9 2007
A **Kamares** si trova una lunga spiaggia di sabbia semicircolare. Il fondo è sabbioso e l'acqua molto bassa per molti metri. Sulla spiaggia si trovano alcune taverne che offrono ombrelloni e lettini, cibo e bevande. Dalla parte opposta alla spiaggia di Kamares si trova Agia Marina: spiaggia di scogli e ciottoli dominata da una bella chiesa a cui si accede attraverso una scalinata (meglio evitare la scala nelle ore più calde della giornata).
Hersonissos: distante 20 km da Kamares. E' un piccolo villaggio di pescatori situato al termine di un golfo piuttosto profondo. Informazioni "pratiche": all'arrivo sul mare, a sinistra c'è una taverna con tavoli all'aperto su una stretta banchina che funge da ormeggio per le barche dei pescatori. A destra c'è un'altra taverna con la spiaggetta di fronte. Abbiamo mangiato e bevuto in quest'ultima e dopo 10 metri ci si può tuffare in acqua (sempre molto limpida e blu nonostante fossero ancorate numerose barchette). Avanzando ai lati del golfo verso il mare aperto si possono trovare minuscole baie dove stendersi a prendere il sole oppure scogli da dove buttarsi per un tuffo.
Qualche Km prima di Hersonissos si trova la spiaggia di **Gialoudia** (splendida acqua) raggiungibile solo via mare oppure a piedi dopo lunga camminata (almeno per noi: quindi niente "passeggiata" per i vacanzieri. Non muovo un dito!!!).
Vathi: distante 15 km da Kamares. Strada tutta asfaltata fino all'arrivo ad un parcheggio. Si prosegue a piedi per 50 m e si arriva al mare. La baia è divisa in due da un piccolo promontorio ove si trova una chiesa. Spiaggia molto stretta di sabbia e ciottoli. La parte più bella è l'insenatura più piccola vicino alla chiesa. Acqua nella norma (niente di speciale). Si trovano numerose taverne, affittacamere e mini market. Quando siamo arrivati noi si preparava una festa religiosa per cui stavano addobbando la chiesa con bandiere e foglie di palma e ulivo (tutto con la supervisione del pope).
Platis Gialos: distante 15 km da kamares. E' senza dubbio la zona turistica di Sifnos per eccellenza. E' una riviera romagnola in miniatura (il mare però è di un 'altra categoria!). Lungo la spiaggia (ampia e sabbiosa) si trovano bagni attrezzati con lettini e ombrelloni. Le taverne e i bar sono una accanto all'altro. Non mancano i pub ove, crediamo, alla sera si può anche ballare. Dalla parte opposta della strada che costeggia la spiaggia, si trovano hotels, pensioni, negozi e market.
Da Platis Gialos in pochi minuti si scende al monastero di **Chrisopigi** situato su un promontorio a picco sul mare. Indubbiamente l'ubicazione è da foto.
A sinistra del monastero si può prendere una stradina (asfaltata) che dopo 700 m porta alla baia di **Apokofto**: bella baia con sabbia, poco frequentata, circondata da tamerici, no lettini e ombrelloni. Taverna con molti gatti. Faros: distante 12 km da Kamares. Per noi è la località più bella dell'isola. E' un piccolo villaggio di pescatori con una bella spiaggia di sabbia e un bellissimo fondale. Ci sono

alcune taverne proprio sulla spiaggia. Anche qui negozi, affittacamere e pensioni. Da Faros si può prendere un sentiero di poche centinaia di metri e si "scollina" a **Glipho**: è una baia semicircolare splendida. Acqua trasparente; fondale sabbioso non molto profondo. Da Glipho c'è un sentiero che arriva dopo poco fino al monastero di Chrisopigi: riteniamo che la passeggiata non sia particolarmente faticosa e piuttosto breve. Naturalmente ci siamo ben guardati dall'intraprendere tale iniziativa!
Alla sinistra di Faros, dopo 1 km di strada asfaltata si arriva alla baia di **Fasolou**. Anche questa bellissima. L'acqua è come a Faros. Numerose tamerici per l'ombra. C'è una taverna. Kastro: naturalmente è la parte più antica dell'isola dove era stata edificata una fortezza. Sono ancora ben visibili le mura. E' molto bello passeggiare per il dedalo di viuzze del kastro con vicoli e viste panoramiche splendide. Numerosissimi i gatti che, secondo noi, sono i "padroni" del kastro.
Alla base di Kastro si trova la baia di **Seralia** incastonata fra rocce a picco sul mare. Acqua di colore verde: bellissima. Attenzione: non andare nel tardo pomeriggio perchè l'ombra arriva presto.

Intrattenimenti serali

A Plati Gialos e Apolonia, ma nulla di particolare da segnalare.

Isa Lenzi 2001

Vorrei menzionare in particolare al Kastro per l'aperitivo serale un baretto seminascosto proprio a strapiombo sulle rocce dietro al Kastro stesso che si chiama SUNRISE aperto dalle 7 di sera fino a mezzanotte circa, gestito da un personaggio che assomiglia al cugino di Che Guevara veramente simpatico, vista stupenda al tramonto e prezzi ragionevoli. Molto ma ma molto ma molto meglio del Remezzo.

Da non perdere AΩ

Heronissos, Vathi e Chrissopigi, i laboratori artigianali, il vino dell'isola e la zuppa di ceci (viene servita la domenica ad Artemon).

SIFNOS speciale 2015-2016 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

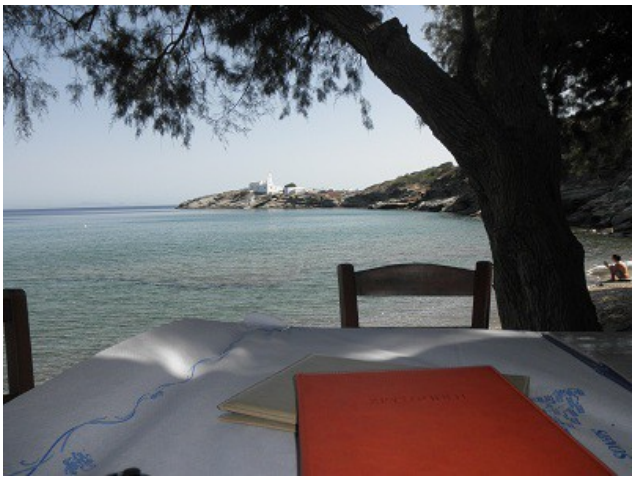
Chrissopigi

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.

Alla chiesa dei 7 martiri

Panaghia Paulati

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.

SIFNOS di Giancarlo Bedini
(giugno 2019)

Sifnos non gode di una "stampa" particolarmente lusinghiera presso i soci, anzi quasi non ne gode affatto, visto che prima dell'ultimo aggiornamento di Gaianigo del 2015 (che però si è fermato lì solo due giorni, di passaggio da Milos) bisogna risalire al 2007 per vedere scritto qualcosa sull'isola e prima ancora al 2001! La guida ha solo 16 pagine quando quella della vicina e sorella Serifos ne ha 42. Una proporzione difficile da spiegare, anche se Serifos certamente offre molto di più agli amanti del bel mare e delle spiagge solitarie. Può sembrare strano visto che turisticamente Sifnos è più nota e sponsorizzata di Serifos, tanto che di frequente le è attribuito l'appellativo (esagerato) di "perla delle Cicladi" per il paesaggio e l'architettura.
Eppure i nostri amici delle isole greche non ci vanno o almeno non ne scrivono, perché? (se lo chiede anche Gaianigo). Solo per le stigmate impresse sin dall'inizio dalla presentazione scarsamente invitante del sito? Non penso. La risposta è più profonda e sta piuttosto nel fatto che, nonostante le sue strutture e la sua folla in alta stagione, Sifnos continua a mantenere un basso profilo, *understatement* si potrebbe dire all'inglese. Ciò vuol dire che Sifnos al contrario di tutto, non è, nell'anima, un isola dalla vocazione turistica. Semplicemente la sua gente si è attrezzata a riceverlo, il turismo, forse meglio di altri, ma lo fa, a me sembra, con disincanto, mantenendo una sua identità forte, più sotterranea, che si manifesta in tradizioni che sono solo qui. Nonostante questo, Sifnos appare all'esterno come un' isola senza identità marcata, che non offre vita come le più famose Cicladi centrali, ma neanche "calette solitarie" e mare superlativo come altri posti. Questa sua superficiale "medietà", la fa dunque regolarmente saltare nelle valutazioni annuali che precedono la programmazione del viaggio.
Ovviamente c'è qualcosa che effettivamente penalizza l'isola: l'occupazione della spiaggia di Platys Gialos da parte delle strutture turistiche, grida vendetta, anche se casi di questo genere sono presenti in molti altri posti: per tornare a Serifos, basti pensare alla riviera di Livadaki, dove un ammasso disordinato di studios impedisce addirittura l'accesso al mare. Poi non esiste una vera e propria Chora compatta e scenografica, i centri abitati dell'interno sono sparsi e in qualche parte caotici. Infine in luglio-agosto l'isola è affollata, le strutture turistiche sono tutte occupate, nelle seconde case ritornano i greci della terraferma (gli abitanti sono relativamente pochi, ma i centri abitati sono vasti e le case sono tante) e dunque le spiagge sono piene. Eppure eppure….. mentre questi fenomeni sono in fondo comuni a molte isole, Sifnos offre qualcosa che le altre non hanno.
A cominciare, come ho già detto, da un'atmosfera generale da isola autentica e dalla forte e radicata identità. Poi un'architettura varia e singolare, con le ville di Artemonas, il monastero di Chrisopigi, il Kastro. Per non parlare della tradizione unica della lavorazione della ceramica, che occupa una larga parte della popolazione residente e che affonda le sue radici nei secoli scorsi. Come della cucina, originale e "straordinaria" a confronto con quella abitualmente nelle isole. Inoltre, per venire al paesaggio in generale bello e spettacolare, quale altro posto offre quattro grandi spiagge di sabbia (non cale) dotate di folte tamerici e con mare sempre calmo, a fianco l'una dell'altra e intorno ad un paese di pescatori i cui dintorni sono ancora in gran parte intatti? Per concludere, che dire del porticciolo idilliaco di Cheronisos? Di tutto questo si può pienamente godere a Sifnos, con un'unica regola per noi, quella di non andare in luglio-agosto.

LE SPIAGGE

Le spiagge di Sifnos raggiungibili via terra sono in fondo più di quanto si pensi. In tutto dieci,

quattro delle quali, le più belle, raggruppate in una stessa area (**Faros)**. Tutte sabbiose, con l'eccezione di Vroulidia. In più, il bagno si fa anche sotto il **Kastro** (Seralia bay) e sotto La chiesa di **Panaghia Poulati**. Ne parliamo in ordine di rilevanza (soggettiva).
Nell'area di **Faros**, a pochissima distanza tra loro si trovano in sequenza le spiagge di **Fasolou,** di **Faros,** di **Vlicho** e di **Apokofto.** Molto simili per dimensioni e tutte con molti alberi a distanza perfetta dal mare e in posizione protetta dal vento. Diversa per atmosfera solo Faros, che è la spiaggia del paese.

Fasolou

Faros

Vlicho

Apokofto

Fasolou, si trova tra il promontorio di Stavros, rivolto a sud ovest e la collina che la separa dall'abitato di Faros. Ci arriva l'ultimo tratto della strada da Apollonia. Posto tranquillissimo, panorama su Chrisopigi, mare calmo e turchese e come detto una fila di grosse tamerici a procurare ombra. Il retro è ampio, le auto parcheggiano distanti (almeno a giugno). Anche la taverna omonima è distante dalla spiaggia e fa il suo dovere per facilitare la permanenza di un'intera giornata sulla spiaggia. Veramente un ottimo posto.
La spiaggia del paese (**Faros**) ha un atmosfera diversa, ma ancora più affascinante. Forse meno adatta per il bagno e con pochi alberi, ma contribuisce a creare un intorno da cartolina. L'abitato è suddiviso in due gruppi case ai lati della spiaggia, che si inerpicano su basse colline. Dietro la spiaggia quasi nulla, solo il parcheggio distante e protetto da canne. L'atmosfera rilassante di Faros mi ha colpito. Bisogna goderla di primo mattino quando la poca gente circolante è seduta pigramente ai tavoli dei due o tre caffè e qualche cane corre scodinzolando sulla spiaggia. Esperienza consigliabile, solo in bassa stagione però (diciamo prima metà di giugno o settembre).
Dal centro della spiaggia, ci si dirige verso il gruppo di case di sinistra (spalle al mare) e dopo averlo attraversato con un brevissimo percorso si spunta sul "balcone", da dove si può ammirare il

panorama della spiaggia di **Vlicho.** Vlicho, la spiaggia gemella di Fasolou, ha mare migliore di quest'ultima, ma è meno profonda anche se egualmente alberata e forse anche di più. E' più frequentata di Fasolou, soprattutto da famiglie con bambini, dato che per raggiungerla a piedi dal paese ci vogliono due minuti, mentre per arrivare a piedi a Fasolou, ce ne vogliono ben dieci!
Per arrivare ad **Apokofto** da Vlicho bisogna invece percorrere un vero sentiero, ma che sentiero! Si tratta della famosa strada panoramica Faros-Chrisopigi, che in realtà finisce proprio dentro la spiaggia di Apokofto (per raggiungere il monastero bisogna proseguire oltre la spiaggia, per un tratto di duecento metri di strada asfaltata). Il percorso è curato con fondo in pietra ed illuminazione . I panorami sulla baia di Faros e sulle sue spiagge si susseguono e mutano di continuo, così le fotografie si sprecano. Apokofto è la migliore delle quattro, perché molto più lunga, fittamente alberata e dal mare più bello. In più il muretto che la delimita dallo sterrato retrostante e subito sotto la fila di tamerici permette di appoggiare la schiena stando all'ombra. Apokofto beneficia inoltre della vicinanza di una delle migliori taverne di Sifnos, la **taverna Chrisopigi**. Un'altra taverna, dal lato opposto, langue in attesa di clienti poco informati.

Cheronisos di sera

Vroulidia

Cheronisos. La spiaggia è piccola, il paese pure, ma qui si respira la famosa atmosfera da "fuori dal mondo". Alla fine di un profondo fiordo, Cheronisos ha acque calme, quasi ferme. L'abitato si sviluppa sulla collinetta a sinistra spalle al mare, le taverne (due) sono una al centro subito dietro la spiaggia e l'altra sul molo a destra. Alberi e panchine rendono più comoda la sosta. Quando ci siamo stati, in un pomeriggio di metà giugno, c'era già un certo numero di persone a contendersi l'ombra, ma il tutto, come è immaginabile, in un contesto molto rilassante. L'ambiente intorno alla spiaggia è integro, gli spazi sono angusti e non si è costruito, da quel lato, granchè. Al contrario il paese si è sviluppato dietro, lungo la strada che arriva sulla collina a sinistra della spiaggia. Consiglio: fermatevi a cenare alla taverna centrale, quando tutti sono andati via e ammirate dai tavoli la spiaggia deserta e l'acqua luccicante al chiarore del tramonto.
Lungo la via per Cheronisos, a circa due chilometri dal paese, si incontra la deviazione a sinistra per la spiaggia di **Vroulidia.** La strada non asfaltata scende giù a capofitto fino al mare. Se non avete un Suv, lungo il tragitto vi capiterà di chiedervi più volte cosa ve l'ha fatto fare di imboccare quella deviazione. Soprattutto l'ultimissimo pezzo è quasi verticale e magari andrebbe fatto a piedi. Più che una spiaggia "di sassi", Vroulidia si può definire una pietraia: grosse pietre, piuttosto pulite per la verità, delimitano la baia dal mare e continuano senza soluzione di continuità sott'acqua. E' impossibile sedersi e tantomeno sdraiarsi. Fortunatamente sulle pietre giacciono un certo numero di lettini, anche se in posizione precaria, messe lì dal proprietario della taverna. Ci si immerge utilizzando un piccolo moletto in legno dal quale ci si può anche tuffare in un mare super trasparente, considerando il fondo pietroso, ma che, se tira vento, risente un po' della posizione non tanto protetta della baia. Tutto considerato il posto lascia piuttosto interdetti. Lo spettacolo naturale c'è, ma il valore "balneare" della baia è scarso. Eppure si nota come il posto sia attrezzato di servizi e addirittura fornito di due taverne, il che fa pensare che in alta stagione, nonostante tutto, il luogo si

riempia di estimatori, segno, di riflesso, del grado di affollamento dell'isola in generale.
Finora tutte le spiagge erano raggiungibili, più o meno comodamente, in auto. A **Fikiada,** nell'estremo sud dell'isola, ci si arriva invece solo a piedi. Non sono molte le spiagge raggiungibili con una bella scarpinata, nonostante Sifnos sia l'isola dei sentieri. Oltre che a Fikiada, si può arrivare forse solo ad alla piccola spiaggia di **Artimoni** (non vista) appena sotto Vroulidia. A Fikiada si può giungere partendo da **Platis Gialos** oppure da **Vathy**. Il sentiero che arriva dall'una e dall'altra parte ha lo stesso numero (4), essendo in pratica concepito come un percorso circolare. Il tratto Vathy-Fikiada è più corto e più facile, quello da Platis Gialos molto più lungo e impegnativo (soprattutto nell'ultimo tratto), ma si snoda vicino alla costa e quindi offre qualche scorcio di panorama marino. Noi abbiamo scelto la soluzione più lunga tornando nella stessa direzione, ma è consigliabile arrivare forse anzi da Vathy oppure, avendone voglia fare tutto l'anello. **Fikiada**, di sabbia e ciottoli, ovviamente è deserta, almeno a giugno, e offre mare bello e calmo anche se con fondale non eccezionale.

Fikiada

Plati Gialos

Ceramiche a Vayhy

Vathy

La strada per **Vathy** è lunga, inizia da Apollonia e non ci sono collegamenti che la mettano in comunicazione diretta con le più vicine Platis Gialos e Faros. La spiaggia di Vathy è la più lunga e vasta dell'isola, in fondo ad una baia a ferro di cavallo e di sabbia fine. La località purtroppo sta vivendo una palese crisi di identità che la rende non attraente come potrebbe essere (e come ovviamente era qualche anno fa) anche se la prospettiva che diventi una nuova Platis Gialos è molto lontana. Un piccolo gruppo di case con chiesetta sul mare ci ricorda il nucleo originario del paese di pescatori. Al di là una piccola spiaggia con taverna sotto gli alberi e altre costruzioni basse intorno al porticciolo: tutto questo forma un insieme armonico che dà un carattere alla località. Se ci spostiamo invece progressivamente dal lato opposto, l'abitato si fa disordinato, con case e taverne

letteralmente a pelo d'acqua, probabilmente a causa dell'erosione della spiaggia che ha spezzato in due la continuità della baia. Ma più avanti, dove la spiaggia si rifà ampia, tutto cambia ancora. Un enorme resort di costruzione recente domina in lunghezza un largo tratto della spiaggia, con annesse file di ombrelloni e sdraio ad uso esclusivo. Ci si sente quasi a disagio, soffrendo di questo contrasto assurdo.
Sulla destra oltre la grande falce di Vathy, esistono altre due piccole-medie spiagge di sabbia , molto carine ed appartate. Una è segnata sulla carta con il nome di **Tsopos.** Si raggiungono in auto, ritornando sulla strada principale e poi percorrendo un chilometro di sterrato. Proprio su una di queste spiagge si trova il laboratorio di ceramica di Atsonios. Si entra, si assiste alla lavorazione e si comprano piatti, bicchieri ed altri manufatti.
Platis Gialos arriva per penultima ma forse ingenerosamente. Bella, lunghissima, di sabbia, ha il mare probabilmente migliore di tutta l'isola! Ma ciò è dovuto al fatto che è l'unico posto di Sifnos trasformato da un turismo super intensivo. Ogni angolo al limite della spiaggia è occupato da costruzioni, case, negozi di ogni tipo, studios, ristoranti. Gli edifici chiudono totalmente la vista del mare a chi transita sulla strada retrostante, ma soprattutto sembrano realizzati addirittura sulla spiaggia che appare ora ristretta e quasi inesistente in alcuni punti. Non oso immaginare il suo aspetto in alta stagione. Fortunatamente Platis Gialos non è Sifnos e non ne condiziona il suo vero carattere complessivo.
La spiaggia di **Kamares** è l'unica di cui non sappiamo fare grandi valutazioni. Classico spiaggione dal paesaggio retrostante piuttosto incolto, tuttavia non ha l'appeal della spiaggia rustica e isolata dato che invece è vicina alla più alta concentrazione di insediamenti turistici dopo Paltis Gialos e che è la spiaggia della località portuale. Difficile andarci apposta per il bagno ed ancora più difficile, per noi, risiedere lì. Kamares tuttavia ha altri motivi di interesse, sia per lo shopping (ceramiche), sia per mangiare (ottime taverne).

DOVE STARE

Esclusi Kamares, Platis Gialos, Apollonia ed anche Vathy, le soluzioni tra le quali scegliere sono: **Artemonas**, **Kastro**, **Cheronisos** e **Faros**. Scegliere Cheronisos significa optare per l'isolamento e la pura atmosfera, ma credo ciò sia possibile solo in bassa stagione. La spiaggia inoltre non è il massimo dell'isola e si è troppo lontani dalle alternative valide. Artemonas è una località tranquilla, fatta di stradine silenziose e vicina ai ristoranti più famosi e "inn" dell'isola (che comunque sono ad Apollonia). Caratteristica di Artemonas sono le vecchie ville signorili, ben conservate, spesso con giardino e bouganville, che le danno un aspetto esclusivo difficilmente riscontrabile in altre isole dell'Egeo. Non è comunque una vera e propria Chora, con un centro definito. Il mare non è ovviamente raggiungibile a piedi, ma solo con lunghi percorsi motorizzati. A chi sceglie **Artemonas** e i suoi dintorni non si può non indicare gli appartamenti **Loukia,** splendide sistemazioni dalla vista mozzafiato sulle colline, sul Kastro e sull'Egeo (100-120 euro circa a notte a luglio per un bilocale).
Abitare invece al **Kastro** può significare abitare nei *dintorni* del Kastro, godendone della visuale, oppure proprio dentro il Kastro, qualche volta con splendide vedute sul mare. In entrambi i casi vi sono delle soluzioni molto buone, di costo medio alto e da prenotare con largo anticipo. La prima è costituita dagli **Aegean Eye apartments,** un complesso di studios ed appartamenti ai margini dell'abitato,, praticamente all'inizio e sulla strada che arriva da Apollonia. Moderni e ben arredati hanno balconi e terrazze con veduta sul mare. Tariffa in alta stagione 100 euro a notte per due persone. La seconda da **Agnanti traditional,** studios un poco più indietro rispetto ai primi, ma proprio per questo essi riescono ad avere, dalle loro terrazze ombreggiate, una visione complessiva della collina del Kastro oltre che del mare. Di questi studios si apprezza anche l'ambiente circostante, un gruppetto di case tradizionali, con orti e muri a secco. Infine per chi preferisce abitare proprie nelle viuzze del Kastro segnalo le **case di Aris e Maria,** vecchie case con interni ristrutturati in diverse posizioni del paese, in genere piccole ma molto ben arredate. Tra queste alcune sono in posizione tale che, pur essendo *dentro* all'abitato ,hanno la veduta sul mare

sottostante. I prezzi variano da 80 a 150 euro a notte in alta stagione.

E veniamo a **Faros** e ai suoi dintorni . Per noi è stata la prima scelta. Un po' isolato rispetto al centro dell'isola? Relativamente. In realtà in qualunque posto si alloggi è necessario dotarsi di un mezzo o per andare al mare o per andare in "centro" a mangiare, fare shopping ecc. E poi Faros, almeno per la questione del cibo, sarebbe anche "autosufficiente", dato che vi sono quattro o cinque taverne sul mare. Ma soprattutto Faros ha a pochissima distanza le migliori spiagge dell'isola. In sostanza è l'unico posto che offre sistemazioni tranquille ma non isolate e dalle quali, con passeggiate più o meno lunghe si arriva al mare. Per noi è il massimo. Tra gli alloggi di Faros, segnaliamo per primi gli appartamenti **Villa Maria,** in posizione sopraelevata tra le case sul lato destro del paese spalle al mare. Panorama sulla spiaggia e l'abitato di fronte e uno splendido giardino intorno. Veramente ottimi ed anche abbastanza economici: circa 80-90 euro a notte in alta stagione, ma con la possibilità di sconti a seconda della lunghezza del periodo di permanenza. Se dalla spiaggia di Faros, attraversando il paese ci spostiamo appena un po' scollinando verso **Fasolou**, incontriamo subito gli **Studios Fasolou,** classici appartamenti a schiera con relativo terrazzino. Restano arretrati rispetto al mare e dunque la posizione ed il panorama non si fanno particolarmente apprezzare. In compenso sono i più economici (in luglio 70 euro a notte per due persone).

Studios Kavos

Panorama su Fasolou dagli Studios Kavos

L'ultima soluzione è la migliore in assoluto per la qualità ed è anche, per la posizione, una delle migliori dell'isola e forse anche oltre: si tratta degli **Studios Kavos** (nella foto**).** Questi studios sono posti esattamente sulla cima del promontorio di Stavros, una delle propaggini della costa sud dell'isola, sulla punta in basso della quale staziona il Monastero *Stavros to farou*. Che dire della posizione di questi studios? Fantastica ed unica. Basti pensare che dalla cima del promontorio si ha un panorama che partendo dalle spiagge di Fasolou e di Faros, in basso a destra, abbraccia tutta la baia di Chrisopigi con il monastero lì di fronte, per poi perdersi nel blu sconfinato del mare Egeo, fino ad incontrare, in modo perfettamente distinguibile, i profili delle isole di Poliegos, Folegandros, Sikinos, Ios e Antiparos, tutte in fila. Gli studios sono stati recentemente ristrutturati ed accresciuti di servizi. In particolare, oltre agli studios propriamente detti, quattro appartamenti di varie metrature posti sul lato Faros del promontorio, sono state allestite altre sistemazioni più in alto, vicino alla casa padronale, tra le quali una casa di 120 mq ed una invece molto piccola ma che è dotata di una area all'aperto ad uso privato direttamente affacciata su Chrisopigi. Tra le case e gli studios è stata appena realizzata una piscina (praticamente l'abbiamo inaugurata noi!) a disposizione degli ospiti. Tutti gli alloggi sono arredati in modo semplice. A dispetto di quel che può sembrare, anche da una visita del sito, il posto non è affatto ricercato né tanto meno esclusivo. La gestione è affidata alle due giovani e bravissime figlie dei proprietari, **Vasiliki** e **Maria**, che praticamente si occupano di tutto aiutate dalla mamma (il padre lavora ad Atene). Vasiliki segue la parte amministrativa, Maria cura i servizi di wellness, compreso lo Yoga di cui è istruttrice. Tutto

sembra *in fieri*, portato avanti dal grande entusiasmo delle due sorelle. I prezzi sono ovviamente un poco più cari di quelli delle altre sistemazioni citate (informarsi sul sito). Per arrivare alla spiaggia di Fasolou dagli studios Kavos, raggiungibili anche in auto, ci vogliono 3 minuti a piedi, per arrivare a Faros dieci minuti. Ottima prospettiva sia per il bagno che per la cena!

DOVE E COSA SI MANGIA

Sifnos offre più delle altre in fatto di cucina, come è largamente e ufficialmente riconosciuto. Pare che questa caratteristica abbia avuto un fattore recente di implementazione: il fatto di essere luogo di origine di *chef* divenuti famosi in tutto il paese. Ma non può essere solo questo, devono esserci radici più profonde in questa capacità di interpretare in modo originale anche i piatti più tradizionali.
A conferma di tutto ciò, a settembre a Sifnos si tiene annualmente il **Festival di gastronomia delle Cicladi**.
Cominciamo dai ristoranti dello "Steno". Lo "Steno" è una stretta via nel centro di Apollonia, in pratica il luogo dove si concentra maggiormente il passeggio serale, piena (ma non troppo) di negozi, bar e ristoranti. Qui incontriamo innanzitutto "**Drakakis**", un cafè-ristorante aperto dal 1887. Tavolini in strada con sedie impagliate, classica atmosfera da vecchio cafè, insomma un aspetto semplice e basico, tutto il contrario della raffinatezza della cucina che offre! Da assaggiare in particolare l'agnello con il cous cous e, come dessert, palle di cioccolata calda con gelato alla vaniglia!
Appena prima di Drakakis sullo Steno c'è il ristorante "**Cayenne**", che ospita anche una galleria d'arte, un pochino più sofisticato del primo. Nota: ai puristi delle isole greche questo tipo di locali può forse non piacere, ma quello che conta è in fondo solo la qualità della cucina e il suo permanente legame con la tradizione, sia pur rivisitata e con commistioni orientali (come nel caso di Cayenne). Segnalo qui un fantastico risotto al limone e alle erbe.
Per chi vuole assaggiare il "mastelo" (agnello al forno di Sifnos), generalmente presente in quasi tutti i ristoranti, forse i posti migliori sono a Kamares. Per la precisione lì troviamo "**Meropi"** sulla strada che porta al molo dei traghetti (che abbiamo provato) e **"**O Simos", a fianco del primo. Sul lato opposto della baia di Kamares, un altro posto dove mangiare il mastelo e il pesce fresco è "O Argiris". Tutti questi locali saranno sicuramente molto affollati in alta stagione.
A Cheronisos ci sono due taverne, quella centrale sulla spiaggia si chiama "**Ammoudia**", autentica "psarotaverna" con pesce pescato dai proprietari. L'altra sul lato sinistro guardando il mare, anch'essa in buona posizione, ma assolutamente vuota per tutta la serata.
Anche sulla spiaggia pietrosa di Vroulidia ci sono due taverne. Quella più antica e ruspante, dotata di piccola terrazza al primo piano, si chiama come la spiaggia e offre pesce fresco oltre ai soliti piatti della tradizione. I proprietari della taverna gestiscono anche un laboratorio di ceramica a fianco, dove si può fare incetta di piccoli pezzi a basso prezzo. L'altra taverna si chiama "**Katerina's**". Provata la prima, che ci è sembrata, almeno per l'atmosfera, la migliore.
A **Vathy** abbiamo mangiato da **Manolis,** di cui confermiamo la permanente qualità del servizio e della cucina , nonostante gli anni di gestione ormai lunghi.
Con la taverna "**Chrisopigi**", ai margini della spiaggia di Apokofto, entriamo nel campo delle taverne "da spiaggia" (in verità anche a Vathy, ma lì non c'era quasi nessuno in giugno) con tutti i problemi di affollamento e rischio di cattivo servizio. Ebbene in questo caso nessuna impressione può essere più sbagliata. Nonostante il gran numero di clienti che già la frequentavano, abbiamo notato la varietà del menù e la gentilezza del sevizio. Qui abbiamo assaggiato la straordinaria zuppa di ceci di Sifnos, niente da spartire con quelle più comuni e gli involtini di melanzane.
Spostiamoci in zona **Faros**. Sulla spiaggia in giugno erano aperte tre taverne, destinate a diventare cinque in alta stagione. La prima per qualità e notorietà è la **taverna Limanaki,** la prima a destra spalle al mare. Serve solo pesce. Consigliata la zuppa con pesce servito intero a parte (attenzione perché in sostanza è come un primo e un secondo, e quindi è meglio non ordinare altro pesce dopo

la zuppa!). Abbiamo mangiato lì tre volte, anche perchè abitavamo a dieci minuti di distanza.
Spostandoci verso il centro, troviamo **Flaros**. E' una taverna che cura in particolare il vino, con il proprietario che ama intrattenersi a parlare di etichette e oltrechè di piatti del menù. Abbiamo mangiato lì una sola volta, ma molto bene.
Infine sulla spiaggia di Fasoulu, c'è ora la taverna appunto "**Fasolou**", che gode di un grande spazio sotto gli alberi. Ha cambiato gestione proprio nel 2019 (prima si chiamava da "Giorgos-Dimitris" ed era nota ed apprezzata). Noi l'abbiamo provata la prima sera e non siamo rimasti molto impressionati. C'è da aggiungere che i proprietari dei nostri studios manifestavano un certo scetticismo sulla nuova gestione e che comunque tutte le volte che passavamo lì davanti la sera la trovavamo quasi vuota.
Infine una menzione per **Passione italiana**, un locale che serve solo pizza e pasta sul lungomare di Kamares. E' aperto da meno di un anno ed è gestito da un giovane italiano. Ottima la pasta, ma vale la pena fare una visita lì anche solo per sostenere l'impegno di questo ragazzo che cucina, serve e amministra il locale insieme alla fidanzata greca.

ESCURSIONI E COSE DA VEDERE

Sifnos offre molto in termini di escursioni. Innanzitutto per la sua vocazione sentieristica. Di sentieri "ufficiali" ce ne sono una ventina, tutti ben segnati e con carta dedicata pubblicata dal Comune. E' il miglior modo per godere dei panorami che la conformazione dell'isola offre. Se è vero che dei centri abitati non si riesce ad avere una visione d'insieme perché troppo allungati sul crinale longitudinale, l'interno dell'isola offre i più vari scenari, dai paesaggi alpestri, alle colline terrazzate, ai profili scoscesi delle coste fino alle più rilassanti vallate. E poiché di sentieri che portano alle spiagge non raggiungibili con il mezzo motorizzato ce ne sono solo una o due, si cammina per il solo gusto di godersi il paesaggio. ….

Il Kastro, abbarbicato su una montagnola nei pressi della costa orientale è visibile da molti punti, anche distanti, dell'isola. Il Kastro di Sifnos ha le caratteristiche di tutti gli insediamenti fortificati dell'epoca veneziana percorsi da strette e silenziose vie longitudinali con archi e gallerie di collegamento. Si sale lentamente a zig zag, incontrando un numero considerevole di chiese e resti di manufatti in marmo, risalenti all'epoca romana, tra i quali un imponente sarcofago decorato. Giunti in alto, sul lato est, un luogo di sosta con panchine, permette di godere della vista a strapiombo del mare e della chiesina dei Sette Martiri. Lungo le vie del Kastro non si incontrano negozi o per turisti o esercizi pubblici (solo uno o due bar all'estremità sud) e questo fa sì che l'atmosfera resti autentica. Sotto il Kastro giace Seralia, antico porto della capitale, ora fatto di poche case ed una piccola spiaggia.
La piccola cappella dei **Sette Martiri** svetta su uno sperone di roccia che si protende nel mare al di sotto del Kastro, in posizione magnifica. Da fare la passeggiata fino lì, percorrendo la scalinata che scende dalla vie del Kastro. Molto utilizzata per matrimoni, offre scatti fotografici ineguagliabili.
Meno spettacolare la chiesa di **Panaghia Poulati**, ma comunque isolata e suggestiva. Consigliato arrivarci, anziche dalla strada e poi sentiero che scende da Artemonas, percorrendo il sentiero (N.1) che arriva lungo costa dal Kastro. Giù al mare, sotto la Panaghia, luoghi adatti per tuffarsi.
Il **Monastero di Chrisopigi** rappresenta un'entità architettonica di primo ordine. Non ricordo che vi siano in altre isole, monasteri di questa importanza siti in un luogo naturalisticamente così particolare, se escludiamo quello della Panaghia Khozoviotissa di Amorgos. Ci si arriva adesso comodamente attraverso il tratto di strada asfaltata che la congiunge con la via principale per Platis Gialos, che taglia l'antico e ripido sentiero, altrimenti l'altro modo di arrivarci (ed ancora il migliore) era attraverso il camminamento da Faros. Risalente al '600, è costruito su una roccia piatta e nuda che si protende a formare una lingua di terra a chiusura della bellissima baia tra Apokofto e Fasolou. La considerazione religiosa per il posto è dimostrata dall'appellativo di "Roccia santa" alla piccola penisola. In realtà la roccia è spezzata di netto in due parti collegate da un ponticello che fa parte integrante del Monastero. Anche l'insediamento religioso è diviso in due:

una prima parte con atrio a forma quadrata e celle tutto intono, la seconda con la chiesa dominata dal bellissimo campanile. Ancora più in là, sull'ultima propaggine di roccia, è posto isolato un bel fonte battesimale in marmo. Il tutto costituisce in fondo un insieme semplice ma affascinante, sia osservato da lontano, sia girandovi all'interno.
Un'altra meta assolutamente da non perdere è l'acropoli micenea di **Aghios Andreas,** sita a 430 metri altezza nella parte centro meridionale dell'isola. Aghios Andreas era uno dei centri principali dell'era micenea dell'isola (l'altro era Aghios Nikitas nel nord) ed ancora oggi ne rimangono resti piuttosto imponenti. Si distinguono molto bene le diverse cerchie di mura della città (dette interne ed esterne) risalenti a diversi periodi. Camminamenti con indicazioni facilitano la comprensione dell'impianto urbanistico, ma da segnalare, in ogni caso, l'ottimo e moderno museo all'entrata dell'acropoli, con ampia documentazione iconografica che ci guida in un piccolo ripasso della storia greca. Infine dalla chiesa sulla cima (tuttora operativa) grande panorama sulla parte sud orientale dell'isola, fino al Kastro, che si vede molto bene.
I **Laboratori di ceramica** di Sifnos costituiscono un *unicum* nelle isole dell'Egeo. Qui non si "vendono" le ceramiche, ma si "fabbricano" e si va a vederle fabbricare. La lavorazione delle ceramiche ad uso personale, favorita dalla presenza di depositi di argilla, risale all'ottocento e si è poi sviluppata a tal punto, anche ad uso turistico e di esportazione, che i laboratori hanno raggiunto prima dell'ultima guerra un numero superiore a 100 (con 600 lavoranti). Dopo la crisi post bellica, l'industria si è ripresa ed oggi contribuisce una fonte primaria di reddito per l'isola. Come detto i laboratori sono sparsi in tutta l'isola. Tra i luoghi dove si possono comprare i manufatti (molto economici) oltre a quelli, numerosi di Kamares, segnaliamo quello di Vathy (spiaggia di Tsopos), forse uno dei laboratori dalla tradizione famigliare più antica e quello della taverna di Vroulidia.