

peloponneso



2^a edizione

Elisabeth Heinze

An aerial photograph of a bay with a sandy beach and rocky cliffs. The water is a vibrant turquoise color, and a large, dark shadow of a ship is cast onto the seabed. The shadow is elongated and tapers towards the right, with a distinct hull and a long, thin wake. The surrounding landscape is a mix of green vegetation and light-colored sand and rocks.

Pronti, partenza... via!

Una baia semicircolare nella Messenia, la sua forma ricorda la lettera greca maiuscola Omega (Ω). L'happy ending è già arrivato? Sì. No. Come vi piacerà! Il nome della baia di Voidokilia significa "pancia dei buoi" – ironia? È tutta questione di lettura. Indubbiamente magnifica è anche la spiaggia di sabbia dorata di fronte all'acqua cristallina. Autentica, e perciò molto frequentata. Peloponneso tipico e atipico. Verso l'entroterra e lungo le coste vi attendono numerose meraviglie. Probabilmente il loro cerchio non si chiude qui. Tutto può accadere...

Panoramica

Eleganti
coste

Delfini e
tartarughe Caretta

Paludi
in spiaggia

Come pappa e
ciccioli

Attenzione:
navi da cro-
ciera

Fuoco
sacro

Tanto spa-
zio sulla
spiaggia

La fortezza
di Venezia

Surfin' PPS

La fine del mondo?

Street Art
metropolitana

Calma

Cascade

Bello comunque

Vergogna
e pudore

Water power &
antichi monasteri

Un paese nella
vecchia capitale

Rovine
per scalatori

Bella,
terra
selvaggia

Ponti
come
opere
d'arte

Avventure
nel canyon

Rio

Pátra

Diakoptó

Kalávrita

Lampeia

Olimpia

Kaíafa

Gola di Néda

Loúsios

Messene

Palazzo
di Nestore

Chóra

Baia di Navarino

Polilimnio

Di lago
in lago

Methóni

Finikóunda

Koróni

Porto
di pescatori

Kalamáta

Mistrás

Spartí

Città di eroi

Máni

Capo Tenáro

Il Peloponneso — dolcemente bagnato dal Medi-
terraneo! Sorvolandolo, da est a ovest, da nord a sud
troverete: mare, montagna, costa, vacanze, tutto in
abbondanza! Sempre un pezzo autentico di Grecia.

Vino o
uvetta?

Neméa

Rivalsa
delle donne

Micene

Cosa facevano qui i
bavaresi?

Náplio

Paesi montani e
in vetta

Monte Páronas

Rocce rosse
da scalare

Leonidio

Tutto bello
al porto

Githio

Monemvasiá

Un'isola per la
prossima vacanza

Elafónisos

Kithira

Guardare le navi

Canale
di Corinto

Corinto

Colonne
per gli dei

Epidauró

Teatro sotto
le stelle

Méthana

Danza
sul vulcano

Idra (Hydra)

Per brevi
gite

Tra gli
yacht

Portochéli

Rocce nella
città delle rocce

Blu
intenso

Curiosare qua e là

Reperti — attorno alla costa e sulle montagne, molteplici attività e quiete rilassante. Il Peloponneso non promette solo mitologia, ma anche tanto relax.



Profondo sud ellenico

Il Peloponneso si trova alla fine dell'Europa e, come mostra l'immagine, è la parte meridionale del continente, il punto in cui la penisola è collegata a Corinto e alla terraferma solo attraverso uno stretto lembo di terra. Da questa grande penisola si guarda oltre il Mediterraneo infinito, un inaspettato sistema montuoso imponente alle spalle e si rimane con i piedi per terra, dove nacquero i miti fondatori dell'Europa.

Coste tutt'intorno

Le numerose baie si presentano in svariate formazioni, dalla sabbia color rosso-mattone sulle dune fino ai ciottoli grigi e grossolani. La spiaggia di Kalógría è uno scenario da cartolina – poi c'è la baia di Navaríno con la quasi circolare Voidokiliá Beach dalla sabbia dorata. Potrete eleggere la spiaggia migliore tra quelle dei molteplici stabilimenti balneari. Non avete che l'imbarazzo della scelta!

Máni? O Manie?

Máni, apprezzata destinazione turistica, ricorda nella sua pronuncia l'esasperato stato d'animo della mania. Di fatto, la mela non cade mai troppo lontano dall'albero: così dice qualcuno che brontola e non è disposto a perdonare: "Sono come un maniota" (*To kratáo maniátiko*). La maniacale rivalità tra clan familiari manioti non dovrebbe trapezare dall'espressione.



Dall'alto io vedo, dove le nuvole gettano le loro ombre sulla valle. Sempre in movimento. Sotto nel mare le correnti disegnano una rete mobile – come rami e ramoscelli di una chioma d'albero al vento, io penso, e sento le vene, che attraversano il mio corpo.



Meraviglie ovunque

Ogni pietra un mito – se lungo la strada capovolgerete le rocce, sarà come sfogliare un libro! Chi non legge sotto il sole del Beach Bar, si immerge tra le rovine o fa surf. Nell'aria si sente il profumo delle arance, si aiuta nella raccolta delle olive, si scalano alte scogliere, si cavalca il mare, si degustano inaspettatamente ottimi vini, si esulta, si decodificano graffiti, si cammina attraverso antiche tombe e templi, si celebra la Vergine Maria alla festa del paese, si fa il bagno nel ruscello nel bosco, si vedono le tartarughe e come si produce il miele, si ondeggia a ritmo di *rebétiko*, si baciano icone e con il migliore panorama sul mare e sulle montagne si lascia che il buon Dio sia un ometto devoto.

A caccia di tesori

Il patrimonio culturale mondiale dei siti archeologici del Peloponneso è particolarmente ricco. Chi desidera cimentarsi in uno scavo, in cui nessuno deve però cadere, può improvvisarsi archeologo sul campo in un lampo.



“Goethe si è avvicinato alla Grecia con l'anima, io con scarpe comode. Io ho iniziato a sudare, Goethe ha iniziato a sognare”.
Nicole Quint



Montagne in abbondanza

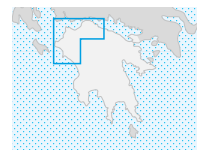
Dietro la costa la salita è ripida. Il Peloponneso è un'autentica delizia per tutti coloro che amano passeggiare in alta montagna attraverso una natura quasi incontaminata! Il sentiero europeo E4 collega Égio con Kalávrita e Sparta con Gíthio. Anche la lussureggiante valle verde di Louísios, la selvaggia Mání, Monemvasiá e Méthana si scoprono a piedi – soprattutto la gola di Vouraikós! Non tutti i sentieri sono molto battuti, ma si possono sempre esplorare!

Sommario

- 2 Pronti, partenza... via!
- 4 Panoramica
- 6 Curiosare qua e là

In giro per il Peloponneso

Achaia e Ilia 14



- 17 Pátra (Patrasso)
- 24 **Tour** I graffiti vivacizzano le pareti grigie
- 29 Monte Erímanthos
- 30 Kalávrita
- 32 **Tour** Ombre del passato
- 37 Monastero Méga Spíleon
- 38 **Tour** Meraviglioso paesaggio selvaggio
- 39 Diakoptó
- 40 **I luoghi del cuore** Gola di Vouraikós
- 41 Égio
- 42 Káto Achaía, Kalógria
- 44 **Tour** Magnifiche e dimenticate zone umide

Vecchi ulivi, antiche chiese, un caffè greco e una rasserenante vista mare e sulle montagne – il Peloponneso, qui a Monemvasiá, è la più bella regione della Grecia.

- 46 Kyllíni
- 49 Elide
- 50 **I luoghi del cuore** Trattoria To Balkóni a Lampeía
- 51 Lampeía, Pírgos
- 52 Kaiáfas
- 53 Olimpia
- 60 **I luoghi del cuore** Galleria Orphée a Olimpia
- 63 Bassae e la gola di Néda
- 63 Andrítsena
- 64 **Tour** Cascate di Néda
- 67 **Curiosità** Andata e ritorno per la felicità

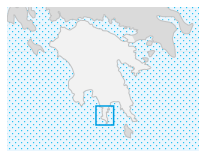
Messinía 68



- 71 Kalamáta
- 74 **I luoghi del cuore** Collezione di costumi tradizionali greci a Kalamáta
- 77 Antica Messene
- 80 **Tour** In una rete di laghi
- 82 Koróni
- 84 Finikoúnda
- 86 Methóni
- 87 Pílos / Baia di Navaríno
- 89 Giálova
- 90 **I luoghi del cuore** Castello di Paleókastrò a Pílos
- 92 Chóra
- 93 Marathópoli
- 94 Kiparisia
- 95 **Curiosità** Produzione sostenibile!

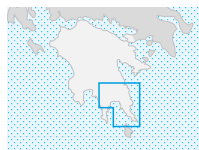


Penisola di Máni 96



- 99 Gíthio
- 102 **I luoghi del cuore** Relitto sulla Valtáki Beach presso Gíthio
- 104 Mavrovouíni, Areópoli
- 106 Liméni
- 108 Ítilo, Pírgos Diroú
- 109 **Tour** Selvaggio, deserto e tenace
- 112 **I luoghi del cuore** Chiesa di Panagía Odigitria sulla penisola del Máni
- 113 Geroliménas, Kardamíli
- 116 **Tour** Terra di pietre e luce
- 118 Stoupa
- 119 Ágios Nikólaos
- 120 **Tour** Coste selvagge
- 121 Thalámes

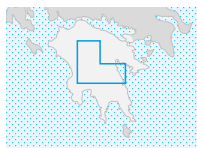
Lakonía 122



- 125 Spárti (Sparta)
- 129 **I luoghi del cuore** Collina dell'Acropoli di Sparta
- 131 Mistrás
- 136 **Tour** Con i falchi ad altezza d'occhio
- 138 Geráki
- 139 Monemvasiá

- 144 Limín Iéraka, Plítra
- 144 Elafónisos
- 146 Neápoli Voión
- 147 Kastaniá
- 148 **Curiosità** Gli uomini-mito di Sparta

Arkadía 150



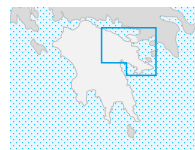
- 153 Trípoli
- 155 Tegéa e Episkopí
- 156 Mantinea
- 157 Levídí
- 157 Orchomenós
- 157 I paesi montani di Gortynia
- 158 Dimitsána
- 160 **Tour** Monasteri tra le rocce
- 165 Megalópoli
- 166 **I luoghi del cuore** Cappella di Agía Theodóra vicino Megalópoli
- 167 Leonídio
- 168 Paralía Tiroú



Nella città rupestre Monemvasiá le lastre in pietra della platía sono state pulite – pagina 139

- 170 Ástros, Kosmás a Párnonas
- 172 **Tour** Un monte da scoprire
- 174 **Curiosità** Eroi per l'ambiente in alto sopra la spiaggia

Argolide e Korinthía 176



- 179 Náplio (Nauplia)
- 183 **I luoghi del cuore** Hotel Ómorfi Polí a Náplio
- 184 **Tour** Náplio con gli occhi azzurri
- 190 Tírintha (Tiryns)
- 191 Toló
- 193 Intorno all'Argolide
- 194 **Tour** Opera del diavolo
- 195 Póros, Ermióni
- 196 Portochéli, Dídimi
- 197 Epídavros (Epidauro)
- 201 Paléa Epídavros
- 202 Méthana
- 203 **I luoghi del cuore** Vulcano Kaméno Vounó sulla penisola di Méthana
- 204 **Tour** Paesaggio di cupole di lava
- 205 Árgos
- 206 Micene
- 209 Nemea
- 211 Lago Stinfalía, Archéa Feneós
- 212 **Tour** Dove crescono le viti
- 215 Áno Tríkala
- 215 Kórinthos (Corinto)
- 221 Sicione
- 222 Sul Canale di Corinto

- 223 **I luoghi del cuore** Café Istmiá Bridge sul Canale di Corinto
- 224 Loutráki
- 226 Límní Vouliagménis
- 227 **Curiosità** Rimanere o andare?

Buono a sapersi

- 228 Informazioni utili dalla A alla Z
- 244 Vocabolario di greco
- 246 Dizionario gastronomico

Approfondimenti

- 250 Agricoltura in crisi
- 253 I primi minuti contano
- 255 Pro e contro: lignite
- 256 Solo una ce la farà!
- 258 Quello che conta
- 260 Musica greca – un'intervista
- 263 Un viaggio nello spazio e nel tempo
- 268 Un contatto divino
- 272 Fuori dall'ombra
- 274 Le amate ricette della nonna
- 278 Delitti nel Peloponneso
- 280 Festeggiamenti scatenati
- 284 Distillare secondo antichi metodi

-
- 286 Indice analitico
 - 291 Crediti e referenze iconografiche
 - 292 Qualche curiosità

In giro per il Peloponneso



Ammirare il panorama con gli amici: dalla fortezza di Palamidi a Náfplio sul Golfo Argolico e l'incantevole storica Città Vecchia con le sue case in stile neoclassico.

TOUR

Cascate di Neda

Piccole e grandi avventure nella gola del fiume Neda

Informazioni

📍 D6

Partenza: Figalia

Reportage di viaggio:

www.alltrails.com/it;
termine di ricerca:
"Platanía, Cascate di Neda"

Tour sul letto del fiume:

Trifonas Kolintzas
tel. 69 74 45 97 53,
www.trekking.gr,
metà giu-set, 60 €
per 4-6 partecipanti;
https://exploremes-
sinia.com, tel. 69 48
58 31 38

Il fiume Neda inizia da una gola. Qualsiasi creazione mitologica è comprensibile – prima scompare in una grotta, poi attraversa cascate mozzafiato, dopo 10 km cerca in un'ampia vallata asciutta la sua strada verso il mare. Attraverso lunghe escursioni o brevi e sportive passeggiate si può conoscere la zona boschiva intorno alla gola.

Il lungo sentiero

Un'escursione non troppo difficile inizia a **Figalia**. In direzione Andritsená la strada si divide all'inizio del paese. Se seguite le indicazioni "Archaeological Site", sulla destra riconoscete i resti di un'antica muraglia. Dopo 120 m il **sentiero M1** ricco di tornanti devia, e in 4 km scende verso il vecchio **ponte di Neda** (Platanía Bridge) – un sottile arco in mattoni attraversa il fiume.

Fantastica kantina nel bosco

Fino al ponte ad arco potete arrivare anche con l'automobile, fino al "Parking Neda Waterfalls". Alla **Kantina Nedamorfi** gli escursionisti stanchi si siedono per bere una bibita fresca e ascoltare della musica locale; ci si può anche rinfrescare i piedi in acqua. Da questo punto inizia una camminata di un'ora (1,4 km), segnalata come "Waterfalls/Katarraktes". Si prosegue così lungo le pareti rocciose con l'aiuto del corrimano sul lato opposto, infastiditi da visitatori temerari che si arrampicano con ciabatte infradito, più o meno vicino all'acqua, verso il ponte sulla **cascata**



A volte l'acqua appare come dei fili, delle ciocche di capelli sempre più spesse, che scendono giù nelle rocce.

Stómio alta 50 m. L'acqua turchese si ferma in una vasca prima di scendere in profondità. Nell'antichità si pensava che nella bianca **cappella Panagiá** adiacente ci fosse un ingresso per l'aldilà e qui veniva venerata la dea Demetra.

Bianche cascate

Da Figalia un semplice percorso (1,5 km) conduce a una seconda cascata. Si attraversa Figalia fino alla casa del pozzo, dove

inizia il **sentiero M2**. Alla fine del sentiero si incontra l'acqua che precipita impetuosa da un'altezza di 60 m. Forse per questo si chiama **Áspro Neró** (Acqua Bianca); forma una schiuma bianca e nutre antichi platani, grandi querce spinose, fichi selvatici, piante di alloro e clematidi sulle alte rive.

Avventura off-road

Un tour in automobile (lilla) inizia alla casa del pozzo a Figalia e scende attraverso una strada asfaltata (sterrata per 200 m) ricca di curve per 2,5 km fino al moderno **cavalcavia** (senza accesso alla valle del fiume) e poi sopra la gola per 3,7 km a **Platanía**. Prima del paese una strada asfaltata devia verso la vecchia torre **Pírgos tou Bárba-Alékou**. Circa 200 m dopo il ristorante il cartello "ΙΠΟΣ ΝΕΔΑ" indica una ripida discesa, meglio percorribile solo con pneumatici robusti, che conduce al vecchio **ponte ad arco** sul fiume Neda (vedi sentiero M1).

Un tour bagnato

Questa è veramente un'avventura – questa volta si percorre il **letto del fiume (M3)**: dalle cascate di Áspro Neró a quelle di Stómio, quindi tra le estremità dei sentieri M1 e M2 (percorso semplice circa 2,4 km). Si oltrepassano ponti in pietra, rocce strette, grotte sott'acqua, si vedono cascate spettacolari, si cammina lungo la riva o nel fiume e bisogna percorrere brevi tratti nell'acqua attraverso punti particolarmente stretti della gola. Sul sentiero di ritorno dovete persino nuotare contro la corrente. Per questa spettacolare escursione nel fiume si consiglia di prenotare un tour organizzato in gruppo (ca. 4 ore).

Attenzione: i tour nel letto del fiume sono possibili solo quando c'è poca acqua (in estate e a inizio autunno) e mai dopo la pioggia!



I luoghi del cuore



Panorama superlativo

Se anche il re di Micene Nestore qualche volta almeno in giovane età saliva sulla cima che oggi svetta sopra le rovine del castello di **Paleókastró** (📍 C8) presso **Giálóva**? Me lo chiedo sempre quando guardo verso il basso sulla quasi perfetta forma semicircolare della spiaggia di dune presso la baia di Voidokiliá. Un'altra domanda sorge spontanea di fronte alla laguna di Osman-Aga, immediatamente accanto: questo habitat naturale unico resiste immune al rapido sviluppo turistico della regione? Oppure siamo tra le ultime persone che possono godere della sua bellezza e della sua biodiversità?

traverso una ripida salita al **paleókastró** (castello di Navarino), o per meglio dire alle rovine di questo castello dei Franchi.

Giálóva è una località molto visitata dai giovani turisti; centro modesto della vita notturna è la strada senza uscita lunga solamente 100 m tra la strada costiera e il molo – lì si trovano caffè e trattorie.

Pernottamento

Centrale sulla spiaggia

Hotel Zoe: la famiglia Giannoútsou è stata la prima a costruire un piccolo hotel con 22 suite a Giálóva direttamente sulla spiaggia. Il ristorante serve prevalentemente insalate e verdure biologicamente coltivate nell'orto di proprietà, dove crescono anche ulivi e banane.

Al molo, tel. 27 23 02 20 25, www.zoeresort.com, camera doppia €€–€€€

Tranquillo sulla spiaggia

Navarone: nonostante le grandi dimensioni, questo hotel a 300 m dalla spiaggia è ancora oggi molto accogliente e dall'atmosfera familiare. Dispone di 68 camere e bungalow, piscina, e si trova in posizione tranquilla. Dista circa 6 km da Giálóva.

Petrochóri, tel. 27 23 04 15 71 2, www.hotelnavarone.gr, camera doppia/colazione €€, appartamenti da 100 €

In campeggio

Eródios: nel campeggio sul mare si affittano anche moderni bungalow di 28 m² con aria condizionata e bagno privato a buon prezzo. Wi-fi gratuito.

A nord della strada costiera, tel. 27 23 02 32 69, www.erodiou.gr, bungalow €–€€

Muoversi

Tour in mountain bike

Navarino Outdoors: presso l'hotel di alta categoria Westin Costa Navarino si

NATURA PROTETTA

N

La **Laguna di Giálóva**, una delle zone umide più importanti in Europa, è anche una delle 239 zone della Grecia che è entrata a far parte del quadro del programma europeo Natura 2000 per la protezione delle specie e del loro habitat naturale. Si tratta della stazione più a sud nei Balcani per gli uccelli migratori in transito da e verso l'Africa. Qui si possono osservare circa 254 specie di uccelli. Anche una colonia di camaleonti, unica in Europa, arricchisce il variegato patrimonio naturale della regione.

trova un centro di mountain bike gestito da professionisti che offre, anche a coloro che non alloggiano in questo hotel, la possibilità di escursioni giornaliere di vari livelli di difficoltà. Per i bambini il noleggio delle biciclette è gratuito. Il tour più breve dura 2 ore e si percorrono 14 km dal resort alla baia di Voidokiliá e ritorno (50 €), quello più lungo dura 7 ore su un percorso di 35 km che attraversa la campagna (85 €). Con la guida di un GPS si possono fare tre escursioni impegnative di circa 44 km su un dislivello di 890 metri.

7 km a nord di Giálóva, tel. 27 23 09 03 00, www.costanavarino.com

Sulle tracce di Nestore

Escursione al Paleókastró: il castello, il cui ingresso ufficiale è chiuso per inagibilità, è raggiungibile da Divários Beach o dalla baia di Voidokiliá attraverso sentieri segnalati. Si può accedere al castello attraverso delle aperture nel muro e la vista sulla baia e le ampie spiagge in direzione nord è particolarmente bella. Sulla collina si trova la **grotta di Nestore**, ben visibile, lunga circa 20 m e profonda 12 m, che probabilmente era già abitata durante il

A

Abitanti 229, 258
 Accessibilità 243, 272
 Achaia Clauss, cantina 22
 Achaia, provincia 14
 Achei 263
 Acqua potabile 238
 Acrocorinto 219
 Ade, grotte, Máni 111
 Aeroporti 229
 Aeroporto, Áraxos 16
 Aeroporto, Atene 229
 Aeroporto, Kalamáta 70
 Agamenzone 279
 Agia Fotini, chiesa 156
 Agia Kiriaki 112
 Agia Lávra, monastero 30, **35**
 Agia Theodóra, chiesa 151, **166**
 Ágios Dimitrios 119
 Ágios Fókas 143
 Ágios Geórgios Kitás 110
 Ágios Nikólaos 120
 Ágios Nikólaos, luogo 97, **119**, 253, 261
 Ágios Pétros 173
 Agricoltura 250
 Ágrilos 92
 Aidónia 210, 263
 Aigisthos (Egisto) 279
 Aigisthos (Egisto), tomba 208
 Alepótrypa, grotta di 113
 Alfíós, fiume 53
 Alikés 42
 Alta stagione 236
 Ambasciate 140
 Ambelákia 243
 Ambiente 240
 Amigdalotá, marzapane 141
 Ancona 230
 Andravida 49
 Andrea, apostolo 18, 264
 Andritsená 63
 Animali da compagnia 230
 Áno Tríkala 215
 Áno Vlasia 30
 Appartamenti per vacanze 237
 Apollo, tempio, Bassae 66
 Áraxos, Capo 42
 Archéa Epidavros, vedi Epidauro (Epidavros)
 Archéa Feneós 211
 Archéa Ilíada 49
 Archéa Kórinthos 178, **216**
 vedi Corinto, Antica
 Archéa Neméa 209, 212, 222
 Archeologia marina
 subacquea 88
 Areópoli 96, **104**

– Ágii Taxiárches 105
 – Máni, tour 109
 – Pírgos Kapetanákos 105
 – Pírgos Pikoulákis 105
 Argolide 176
 Árgos 205
 Arkadía 150
 Arkoúdi 48
 Arrampicata 189, 242
 Arrivo 229
 Asine 192
 Asíni **192**, 227, 250
 Asprókambos 213
 Áspro Neró, cascata 65
 Ástros 151, **170**
 Atene 229
 Atene, aeroporto 229
 Atreo 279
 Atreo, tomba 208
 Auto 233
 Auto a noleggio 233

B

Bagni 241
 Bambini 230
 Bari 230
 Bassae 66
 Baviera **184**, 265
 Bizantini 131, 205, 264
 Bungee Jumping 222, 243

C

Campeggio 238
 Canale di Corinto 178, **222**, 265
 Cannabis 51
 Capre 258
 Caretta caretta 256
 Carnevale 20, 232, 280
 Carte di credito 240
 Cave Lakes, Kastriá 36
 Cellulare 232
 Chalikíá Beach 110
 Charavgí 80
 Chariá 109
 Charoúda 109
 Chelmós, monte 16
 Chelmós, stazione sciistica 34
 Chiese 258
 Chlemoútsi 47
 Chóra, Máni 117
 Chóra, Messinía 69, **92**
 Clima 230
 Commercio 231
 Consigli di lettura 231
 Consigli per risparmiare 231
 Corinto 178, 215
 Corinto, Antica 178, **215**, 264
 – Agorà 218

– Acrocorinto 219
 – Apollo, tempio 218
 – Glaucé, fontana 218
 – Lechaion, via per il 219
 – Museo Archeologico 217
 – Ottavia, tempio 218
 – Paolo, memoriale 216
 – Pirene, fontana 218
 – Stoa sud 218
 Crisi finanziaria 267
 Cristianesimo ortodosso 269
 Crociati (Franchi) 47, 136, 164, 211, 220, 264 vedi anche Franchi
 Cucina 275
 Cultura micenea 178, 197, 263, 278

D

Dáfni 158
 Dafnón, fiume 167, 170
 Danze 84
 Dássos Strofilías 43
 Dekoúlou, monastero 108
 Denaro 238
 Diakoptó 14, 39
 Didima 196
 Dimítsána 150, **158**, 160
 Distributori di benzina 233
 Divári 257
 Divários Beach, Gíalova 89
 Documenti di viaggio 230
 Dori 263
 Dóxa, lago artificiale 214
 Drépano 27
 Dríalos 110

E

E4, sentiero europeo 30, 132, 161, 243
 Égio 41
 Elafónisos, isola 123, 124, **144**, 145
 Elide, Città Antica 49
 Ellinikó 163
 Elónis, monastero 170
 Emergenze 240
 Emialón, monastero **160**, 163
 Epidauro (Epidavros) 176, 178, **197**, 278
 – Asclepio, santuario 198
 – Estiatorio 198
 – Festival 200
 – Katagogion 198
 – Museo 199
 – Teatro 197
 Episkopí 155
 Equitazione 48, 84, 113

Eracle 16, 58, 59, 211, 218, 278
 Erimanthos, monte 16, **29**
 Ermióni 195
 Erode Attico 58, 170, 219
 – Palazzo 170
 Escursioni 7, 27, 46, 91, 115, 130, 163, 168, 202, **242**
 Esercito, tedesco 32
 Evrótas, fiume 124, 138
 Exó Nimfio 111

F

Farmacia 239
 Feneos 214
 Feste 280
 Festività 232
 Figalia 64, 66
 Filiatrá 92
 Filosófou, monastero **161**, 163
 Finikóunda 68, **84**
 Flomochóri 111
 Folói-Kápelí, riserva naturale 51
 Franchi 47, 49, 131, 137, 139, 264
 Fránchthi, grotta 263

G

Gaia, servizio di emergenza, Máni 253
 Galatás 193
 Géfira 139, **142**
 Geoparco Ágios Nikólaos 146
 Geráki 122, **136**, 138
 Germanós di Páttra 35, 265
 Geroliménas 97, **113**
 Gíalova 89
 – Laguna 91
 Giochi Olimpici 266, 267
 Giorgio I, re 265
 Gíthio 96, **99**, 257
 – Centro culturale del Máni orientale 99
 – Pírgos Tzannetákis 100
 – Selinítsa Beach 103
 Goethe, Johann Wolfgang von 7, 153
 Goffredo I, di Villehardouin 49
 Golden Beach, Gíalova 89
 Gortynia 150, 152, **157**
 Gortys 162
 Greenland, cooperativa 95
 Gregor V, patriarca 159
 Guasti 233
 Guerra civile, greca 266
 Guerra del Peloponneso 264
 Guerra Mondiale, Prima 266
 Guerra Mondiale, Seconda 20, 32, 81, 222, 266

H

Heraion, Néo Iréio 209
 Heraion, Vouliagméni 226
 Hydra, vedi Ídra

I

Icone 269
 Iconostasi 269
 Ídra 195
 Ifigenia 279
 Ilía, provincia 14
 Immersioni 87, 89, 119, 201, **242**
 Incendi boschivi 254
 Incidente 233
 Informazioni 232
 Internet 232
 Íria 193
 Isthmia 222, **224**
 Ítulo **108**
 IVA 258

K

Kaífás 15, **52**
 Kalamáta 68, 70, **71**, 235, 272
 – Aeroporto 76
 – Ágii Apóstoli 72
 – Centro culturale 72
 – Collezione dei Costumi Tradizionali Greci 74
 – Dance Festival 76
 – Kástro 72
 – Museo Archeologico 72
 – Museo del Folklore 72
 – Music Days 76
 – Parcheggi 76
 – Pinacoteca A. Tassos 72
 – Pinakothiki Synchronís 72
 Kálanos 30
 Kalávrta 14, **30**, 32, 235
 Kalliani 213
 Kalógría 6, 14, **42**, 44, 257
 Kamáres 103
 Kaméni Chóra 202, 204
 Kaméno Vounó 204
 Kapodistrias, Ioánnis 185, 265
 Kápsas 156
 Karagiozis 28, 259
 Kardamíli 97, **113**, 116, 261
 – Escursioni 116
 – Festival West Mani Frames 118
 – Jazzfestival 118
 Karítina 151, **164**
 Kastaniá 147
 Kastanitsa **171**, 173
 Kástro Lárisas 205
 Kástro (luogo, Achaia) **46**

Kástro Tigáni 108
 Katákolo 52
 Katarráktes 30
 Kátro Achaia 42
 Kátro Gardenítsa 110
 Kátro Tríkala 215
 Kátro Vlasia 30
 Kátro Zachloroú 38, 39
 Kazantzákis, Níkos 118
 Kechriés 224
 Kefalári 211, 213
 Kefalonía 46
 Kenchreai 216, 224
 Kerasiá 158
 Kéria 110
 Kerpiní 39
 Kiáto 213, **221**
 Kiparisía **94**, 257
 Kitesurf 27
 Kivéri 191
 Kladéos, fiume 53, 54
 Kleménti 213
 Klenia, Kouroi 218
 Klytaimnestra 279
 Klytaimnestra, tomba 208
 Kokála 111
 Kokinógia 111
 Kolokotronís, Theodoros 153, 164
 Kompigádi 30
 Kórfos 224
 Korinthía, provincia 176
 Kórinthos 177, **215**
 Koróni 68, **82**, 257
 Kosmás 170
 Kótronas 111
 Koulouchéra, monte 144
 Kranái 100
 Kyllini 46
 Kyllini, monte 214, 215
 Kynouría 167, 168

L

Ládonas, valle 158
 Lagadiótissa, gola 130
 Lágia 111
 Laikó, musica 260
 Lakonia, provincia 122
 Lambia 50, **51**
 Lápas 44
 Lechaion 216, 221
 Lécheo 221
 Leigh Fermor, Patrick 98, 113, 231
 Leondári 165
 Leone di Bavaria (Sleeping Lion) 184
 Leonidas 126, 149

Leonídio 151, 152, **167**
 Lerna 191, 205, 263
 Levidi 156, **157**
 Lignite 165, 255
 Lígourió 197, 200
 Limáni Gérakas 144
 Liméni 113
 Limín Iéraka 123, **144**
 Línni Kaiáfa 53
 Línni Ládonas 158
 Línni Moustoù 170
 Línni Tsivloú 39
 Línni Vouliagménis 226
 Livádi 143
 Lohnniveau 259
 Loukoús, monastero 170
 Louísios, gola 150, 159, **160**, 163
 Loutrá Irminis 45
 Loutráki 224
 – Casinò 226
 Loutrá Elénis 224
 Loutrá Kyllinis 47

M

Magireftá 238
 Maléas, Capo 146
 Malsóva 119
 Malvasia, vino 142
 Mancia 240
 Mánesi 30
 Mangiare 238, 275
 Máni 6, **96**, 110, 252, 253, 261
 Mantíneia 150, **156**
 Marathópoli 93
 Marmári Beach 110
 Mastícha 285
 Mavromichális, Petróbey 104
 Mavrommáti 77
 Mavrovouni 103, **104**
 Medici 240
 Megáli Touría 173
 Megalópoli 152, **165**, 255
 Megara, Olimpia 59
 Méga Spíleo, monastero 37
 Ménalo, monte (Mainalon) 152, 157
 Menalon Trail 152
 Meséa Trikala 215
 Mesorráchi 173
 Messene 68, 70, **77**, 235
 – Asklepíeion 78
 – Itame, monte 78
 – Museo Archeologico 78
 – Porta Arcadia 77
 – Porta Laconia 78
 – Voulkánou, monastero 78
 – Youth Drama Festival 82
 Messinia, provincia 68

Méthana 177, 178, **202**
 – Kaméno Vounó 204
 – Paleókastrò 204
 Methóni 69, 85, **86**
 Metóchi 195
 Mézapos 110
 Migranti 18
 Migrazione 67, 227, 266
 Mikines, vedi Micene
 Mili (Myloi) 191
 Mistrás 122, 124, **131**, 264
 – Agia Sofia, chiesa 134
 – Ágios Nikólaos, chiesa 133
 – Despota, palazzo 133
 – Museo 135
 – Panagia Odigítria 132
 – Pandanássá, monastero 135
 – Perivléptos, monastero 135
 – Villehardouin, castello 134
 Monemvasiá 122, 124, **139**
 – Acropoli 142
 – Agia Sofia, chiesa 141
 – Museo 140

Moní Agia Lávrá, monastero 15
 Moní Ágios Nikólaos 30
 Moní Ágiou Georgiou Feneoú, monastero 214
 Moní Agiou Vlasíou, monastero 215
 Moní Chrisopigís, monastero 51
 Moní PalaioPanagiás 172
 Moní Panagia Malevis 172
 Moní Panagías Filosófoú, monastero 160
 Moní Skafidia, monastero 52
 Moní Sotirós 117
 Moní Timióu Pródromou, Mesorráchi 173
 Monumento della rivoluzione 35
 Mountain bike 46, 91, 115
 Mouseio Perivállontos Stymfalías 211
 Museo dell'energia idroelettrica 162
 Museo dell'Olocausto, Kalávríta 32
 Musica 260
 Micene 177, **206**
 – Era, tempio 208
 – Museo 208
 – Palazzo (Megaron) 207
 – Porta dei Leoni 206
 – Tesoro di Atreo 208
 Mýloi Beach 169

N

Náfplio (Nauplia) 176, 178, **179**, 265

– Ágios Spirídonos 182
 – Akronáfplia 182
 – Arvanitia Beach 182
 – Bike-Sharing 182
 – Bouúrtzi 182
 – Fougaró Artcenter 189
 – Karathónas Beach 182
 – Karonis Distillery 189, 284
 – Komboloi, museo 186
 – Museo Archeologico 186
 – Museo della Guerra 185
 – Nafplion Festival 190
 – National Gallery 186
 – Palamidi 182
 – Papantoníou, museo 186
 – Pass cultura 187
 – Phrangokklesiá 185
 – Platía Sintágmatos 180
 – Residenza Armansperg 184
 – Tour della città 189
 – Trianón, Vecchia Moschea 182
 – Vouleftikó 181
 Nauplia, vedi Náfplio (Nauplia)

Navarino 6, 69, **87**, 88, 265
 Nea Dimokratia 255, 267
 Néa Epídavros 201
 Neápoli Vión 123, **146**
 Nédá, gola di 15, **64**, 66
 Nemea, Città Vecchia 209
 Neméa, città moderna 177, 212
 Néo Iréó 209
 Néo Ítlio **108**
 Nerone, imperatore 58
 Nestore, grotta di 91
 Nestore, palazzo 69, 92
 Niamáta 39
 Niforéika 42
 Nisi Beach 201
 Noleggio 233
 Normative doganali 230
 Nudismo 242

O

Ochi, giornata 232
 Oinomaos 59
 Olive 95, 98, 123, 250, 252, 259
 Olive, raccolta 252
 Olimpia 15, **53**
 – Archimede, museo 61
 – Botte di Fidia 56
 – Dig it! 62
 – Festival Archea Olympia 62
 – Fiamma Olimpica 57
 – Klio's Honey Farm 62
 – Leonidaion 56
 – Museo Archeologico 59
 – Museo dei Giochi Olimpici 61

– Museo della storia degli scavi 61
 – Sentiero Didattico Botanico 61
 – Zeus, tempio 57
 Orchomenós 157
 Organizzazione del viaggio 234, 236
 Ortholíthi 30
 Othonas, re, vedi Otto, re
 Otto von Wittelsbach, re 184, 265, 284
 Ottomani 17, 35, 88, 131, 138, 139, 154, 159, 165, 171, 180, 184, 260, 265, 275, 285
 Óuzo 284

P

Paleá Epídavros 201
 Paleókastrò, Giálóva **90**, 91
 Paleologi 131
 Paleomonástirio Vrontamás, monastero 138
 Paliókastrò, Méthana 204
 Panachaikó, monti 16, 27
 Panagia 271
 Panagia Odigítria, chiesa 97, **112**
 Panigirí 232
 Pantázi Beach 119
 Paolo, apostolo 216, 218, 224, 264
 Paralia Ástroús 170
 Paralia Póúnta 41
 Paralia Tiroú 167, **168**, 174
 Parcheggi 232
 Parchi divertimento 230
 Parchi nazionali 240
 Pará 239, 277
 Párnonas, monti 151, 152, **170**
 Párnonas, tour 172
 Parthénio, massiccio 152
 Pátra (Patrasso) 14, 16, **17**
 – Agrino Jazz 28
 – Carnevale 28
 – Chiese Ágios Andréas 18
 – E-Bikes 27
 – Filmfestival 28
 – Graffiti 24
 – Hamám Patrón 21
 – Kástro (castello) 21
 – Museo Archeologico 22
 – Odeon 21
 – Platía Ípsila Alónion 21
 – Platía Ólgas 20
 – Platía Vasiléos Georgiou 20
 – Pullman di città 29
 – Street Art 24

– Théâtre Act 21
 – Théâtre Skión 28
 Patras, vedi Pátra (Patrasso)
 Pausa pranzo 239
 Pausania, scrittore di viaggi 41, 56, 126, 190, 191, 204
 Pavlína Beach 42
 Pecore 258
 Pelope 59, 279
 Pendeskoufí 220
 Penisola dell'Argolide 193
 Periodo di viaggio 230
 Peristeriá 94
 Petróto 22
 Petrovouni 117
 Píkouliánika 135, 138
 Pílos 69, **87**
 Piramida tou Ellinkoú 205
 Pírgos **51**
 Pírgos Diroú 96, 106, **108**
 Pláka 167, 168
 Planitéro 36
 Plataniá 65
 Plátanos, Achaía 30
 Plátanos, Messinia 120
 Plítra 144
 Polilímnio 68, **80**
 Ponte del diavolo (Gola del diavolo) 194
 Póri Beach 143
 Póros, isola 195
 Pórtes, Vouraikós, gola 39, 40
 Portochéli 176, 196
 Pórtó Kágio 110
 Poseidon, santuario Isthmia 224
 Poulíthra 167, 168
 Prástova 118
 Prefisso, internazionale 229
 Prenotazione hotel 237
 Prezzi 238
 Pródromou, monastero **161**, 163
 Profitis Ilías, cima 98, 130
 Prokópos, lago 43
 Próti, isola 93
 Pullman 229
 Pýrgos Palavou 27

R

Ráches 94
 Regole di guida 233
 Relitto "Dimitrios" 102
 Rebétiko 260
 Richéa 144
 Riduzioni 231
 Rifugiati 18, 259
 Río 22
 Riserve naturali 258

Ristoranti 238
 Rítsos, Jánnis 124, 140
 Romani 21, 22, 48, 49, 170, 197, 216, 221, 226, 264
 Romanós 27

S

Saladi Beach 84
 Salute 239
 Saganás, massiccio 98
 Sapiéntza, isola 85
 Sapounakéika 169, 175
 Schliemann, Heinrich 190, 207
 Selinítsa 100
 Sfakteria, isola **87**, 89
 Scione 221
 Sicurezza 240
 Sikiónas 221
 Símos Beach 145
 Skafidia 52
 Skoutári 103
 Sostenibilità 240
 Soúli 213
 Soúma 285
 Spartan Race 130
 Spárti (Sparta) 122, **125**, 263, 264
 – Acropoli 126, 129
 – Museo Archeologico 127
 – Leonidas, tomba 126
 – Museo delle Olive 128
 – Pinacoteca Koumandários 128
 – Sainopoúleio Théatro 130
 Specialità regionali 277
 Spétses, isola 196
 Spíleo Diroú **108**
 Spíleo Kápsia 156
 Spíleo ton Límnon 36
 Stavrí 108
 Stazioni di pedaggio 258
 Stemnítsa 163
 Stérna 95
 Stinfalia **211**, 213
 Stómio, cascata 65
 Stoupa **118**, 261
 Strofilíá 43, **44**
 Symphalia 211
 Sunken City Beach 201
 Surf 27, 85, 104, 242
 SYRIZA 267

T

Táigetos, monte 98, 115
 Tartarughe marine 256
 Taxi 234
 Teatro delle ombre 259
 Tegéa 150, **155**
 Teichos Dymaíon 43

Telefono 233
Tempo 229
Ténaro, Capo 96, 111, 113
Thalámes 120, **121**
Theodorákis, Mikis 162
Tigáni Beach 169
Tigáni, Capo 112
Tigáni, Kástro 108
Tiríntha 190
Tiros 168
Tiryns 190
Toilette 243
Toló 191
Tour 235
Tour in bicicletta (vedi anche
Mountain bike) 27, 44, 91
Tour in pullman 234
Trachila **119**, 120
Traffico 233
Traghetti 234
Traghetti dall'Italia 230
Trápeza 41
Trezeze 193, 194 vedi anche
Trizina
Triantafiliá 109

Tríkala 215
Trikoúpis, ponte **22**, 267
Tripoli 152, **153**, 265
– Museo 154
Trizina 176, **193**, 194
Tropéa 158
Tsakonia 152, 168
Tsapourniá 30
Tsimbidi Monemvasia 142
Tsípouro 285

V

Valtáki Beach 102, 103
Vamvakoú 173
Vastás 166
Vathiá 110
Vathi-Beach, Githio 103
Vathi, Méthana 204
Vela 84
Velanidiá 147
Veneziani 21, 82, 86, 92, 139,
181, 182, 220, 265
Vino 7, 22, 142, 156,
212, 285
Virgilio, poeta 153

Villehardouin, Guglielmo II,
tomba 131
Viros, gola 117
Visita delle chiese 240
Vitina 157
Vivári 192
Vlasia 30
Vocabolario di greco 244
Voidokiliá Beach, Giállova
6, **89**
Vouraikós, gola 14, **38**, 39, 40

W

Wellness 241
Wi-fi 233

X

Xifias 142

Y

Yialasi Beach 201

Z

Zachloroú, vedi Káto Zachloroú
Zágka Beach 83
Zacinto 46
Zaraká, monastero 211
Zátouna 162
Ziller, Ernst 20, 41, 100, 154
Ziría, comprensorio sciistico 215

UN PENSIERO PER L'AMBIENTE

P

Viaggiare arricchisce e unisce persone e culture. Chi viaggia, però, produce anche CO₂. Il traffico aereo contribuisce in maniera considerevole al riscaldamento globale. Chi vuole proteggere il clima, dovrebbe scegliere una modalità di viaggio più rispettosa (ad esempio, il treno) – oppure sostenere i progetti di atmosfair. Atmosfair è un'associazione non-profit a tutela del clima. I passeggeri aerei donano un contributo conteggiato sui chilometri in base alle emissioni prodotte, finanziando progetti nei Paesi in via di sviluppo che mirano a ridurre le emissioni di gas a effetto serra in queste zone. In più, oltre a calcolare le emissioni, sul sito www.atmosfair.de potete anche conoscere la quantità di CO₂ emessa dal vostro volo, nonché la cifra esatta della donazione (ad esempio, Berlino – Londra – Berlino 14 €). Atmosfair garantisce un utilizzo sicuro delle donazioni.



si viene inviati spontaneamente a mangiare una torta nel giardino di una famiglia sconosciuta. Per una etnologa di Turingia è comunque sempre un'emozione.

Elisabeth Heinze, giornalista freelance, durante un viaggio si è innamorata del Peloponneso, delle sue montagne e dei suoi meravigliosi panorami. E pensa: in Grecia nulla è sicuro, ma tutto è possibile. Ci si può arrabbiare, quando si trova un museo chiuso nonostante prima si abbia controllato online l'orario di apertura – o si rimane sorpresi, quando

Referenze iconografiche

Dimitrios Karabatsos, Kalamáta (GR): pag. 261 **Elisabeth Heinze**, Thessaloniki (GR): pag. 14 dx, 25, 40, 60, 97 sx, 112, 143, 151 dx, 175, 177 dx, 203, 227, 253, 272 **Getty Images**, Monaco: pag. 282 e sx (Anis Messinis/AFP); 93 (DeAgostini); 14 sx, 17 (Didier Marti); 137 (Franz Aberham); 58 (Michael Steele); 265 (Prisma/UIG); 248/249 (Valerie Gache/AFP) **Huber-Images**, Garmisch-Partenkirchen (DE): risolto copertina retro, S. 7 sopra sx, 10, 99, 105, 122 dx, 125, 139, 200, 219 (Reinhard Schmid) **Laif**, Colonia: pag. 153 (Dagmar Schwelle); 280/281 (eyevine/eyev/Leiferis Partalis Xinhua); 225 (hemis.fr/Rene Mattes); 96 sx, 107 (Le Figaro Magazine/Laurent Fabre); 6 sx, 8, 12/13, 69 sx, 87, 159, 169, 176 sx, 179, 183, 188, 271, 274, 276 sopra, 276 sotto (Thomas Linkel) **Lookphotos**, Monaco (DE): pag. 208 (age fotostock) **Mauritius Images**, Mittenwald (DE): pag. 282 sopra sx (Anastasios Moutzoglou/Alamy); 7 sotto sx (Andronosh/Alamy); 97 dx (Anton Havelaar/Alamy); 123 dx, 149 (Cinema Legacy Collection); 210 (Clairy Moustafellou/Alamy); 228 (foodcollection); 36, 90 (Giannis Katsaros/Alamy); 213 (Greek photonews/Alamy); 33 (Hercules Milas/Alamy); 35 (Karl Allen Lugmayer/Alamy); 85 (Katja Kreder); 89 (Klaus Scholz); 176 dx, 283 sotto (Martin Beddall/Alamy); 187 (Matthias Scholz/Alamy); 268/269 (Nigel Howard/Alamy); 27 (Nina Firsova/Alamy); 82 (Oleg Znamenskiy/Alamy); immagine copertina, 29, 63, 68 sx, 71, 282 dx (Peter Eastland/Alamy); 196 (Ruben Ramos/Alamy); 283 sopra (Vangelis Bougiotis/Alamy); 15 sx, 50, 56 (Westend61) **picture-alliance**, Francoforte sul Meno (DE): pag. 266 (ZB/Berliner Verlag Archiv) **Shutterstock.com**, Amsterdam (NL): pag. 23, 223, 231 (Aerial-motion); 44 (Aika Obraz); 96 dx, 111, 162 (Andronos Haris); 123 sx, 256 (Benny Marty); 115 (Dimitris Panas); 77 (dinosmichail); 251 (DJSinop); 122 sx, 134 (f8grapher); 7 dx, 68 dx, 80, 166 (Georgios Tschilis); 173 (Georgios Zarkadis); 15 dx, 65 (Heracles Kritikos); 177 sx (Karl Allen Lugmayer); 129 (Leonid Andronov); 150 sx, 155 (Lev Levin); 47 (Maria Sbytova); 145 (mdanek); 161 (ollrig); 262 (Pavel Kirichenko); 147 (Pit Stock); 185 (SD91); 43 (siete_vidas); 241 (slava296); 117 (Styve Reineck); 102 (Sven Hansche); 69 dx (Theastock); 151 sx

(Trakadas Ilias); 2/3, 192 (Ververidis Vasilis); 150 dx (Von ollrig) **The Victoria Karelakis Collection of Traditional Greek Costumes**, Kalamáta (GR): pag. 74 (Costas Vergas)

Foto di copertina

Immagine: vista sul mare a Monemvasia
Risolto retro copertina: in cima ai gradini della città alta di Pátra

Citazione

Citazione pag. 7: Nicole Quint, Alexis Sorbas, Tour del Peloponneso, Picus Verlag, 2013

Cartografia

© KOMPASS-Karten GmbH, A-6020 Innsbruck;
DuMont Reiseverlag, D-73751 Ostfildern

Nota: autore e editore hanno verificato tutti i dati con la massima cura. Non si possono tuttavia escludere eventuali inesattezze. Scriveteci! Ad esempio se qualcosa è cambiato, se desiderate esprimere un elogio o una critica, oppure dare consigli utili a migliorare questa guida:

DUMONT c/o Datanova s.r.l., Via de Togni 27, 20123 Milano, viaggi@dumont.it, www.guidotommasi.it/ dumont

Edizione originale: Elisabeth Heinze, Klaus Bötig – Peloponnes, DUMONT Reise-Taschenbuch

© 2025 Il edizione italiana aggiornata:
Guido Tommasi Editore / Datanova s.r.l., Milano

Traduzione: Paola Camiato; revisione: Francesca Leoni; correzione bozze: Valeria Cecilia Barbon
Coordinamento editoriale: Valeria Cecilia Barbon
Progetto grafico copertina
edizione italiana: Leida Federico

DuMont Reiseverlag, Ostfildern, Germania
Tutti i diritti riservati. Vietata ogni riproduzione, totale o parziale, nonché l'utilizzo a partire da qualsiasi sistema elettronico o meccanico, in particolare la fotocopia e il microfilm, senza l'esplicita autorizzazione scritta di MAIRDUMONT

Concetto grafico: zmyk, Oliver Griep e Jan Spading, Amburgo, Germania

Stampato e confezionato nell'Unione Europea

ISBN 978 88 99694 85 2