



Trekking Costiera Amalfitana IN 28 maggio OUT 4 giugno 2022

1° giorno: Volo per Napoli o spostamento in treno. Trasferimento dall'aeroporto o dalla stazione ferroviaria a Pompei per visita guidata. Successivamente trasferimento all'hotel. Check-in. Sistemazione nelle camere. Tempo libero a disposizione dei partecipanti. Cena e pernottamento.

2° giorno : *Vesuvio e Ercolano 1h, +/-200m*

Colazione. Trasferimento in pullman per Napoli - Ercolano. Qui inizierete la salita al Vesuvio, prima in autobus, poi a piedi, godendovi il bel panorama sul Golfo di Napoli. Nel pomeriggio visiterete il sito archeologico di Ercolano, sepolto insieme a Pompei dall'eruzione del Vesuvio nel 79 d.C. Rientro in hotel. Cena e pernottamento.

3° giorno: *Sentiero degli Dei e Positano 4h30, +100/-650m*

Colazione. Trasferimento ad Agerola. Partenza per escursione panoramica lungo il Sentiero degli Dei, il sentiero lungo la costa che era, fino al XIX secolo, l'unico modo per andare dai piccoli

villaggi isolati ai minuscoli campi a terrazza e ai vigneti. Pervasi dal profumo di rosmarino, mentre scendete, potete avere una visione di insieme dell'intera penisola fino a Capri, da una parte, e del golfo di Salerno, dall'altra. Potete ammirare le antiche opere realizzate dagli uomini su questi impervi terreni per creare un'area sicura in cui le persone potessero rifugiarsi durante le invasioni barbariche che seguirono la caduta dell'impero romano alla fine del V secolo. Il monastero di San Domenico, inerpicato sulle montagne, è un'altra testimonianza di quei tempi turbolenti. Dopo Montepertuso, che si sporge sulla roccia della montagna, scendete verso Positano. Le case colorate di Positano sono state costruite a forma di anfiteatro e guardano sul mare, dando un aspetto unico e pittoresco al paese. Tempo libero per visitare Positano e possibilità di fare il bagno. Rientro in hotel. Cena e pernottamento. **(Il piccolo gruppetto di non camminatori andrà in bus a Positano, Praiano e Furore)**

4° giorno: *Capri - 2h30, +/-500m*

Colazione. Trasferimento con vostro bus al porto di Sorrento e partenza per Capri: da Marina Grande, il porto di arrivo, l'escursione porta all'eremo di Santa Maria a Cetrella, attraverso il Passetiello, uno stretto passaggio tra le rocce che dà sulla città di Capri. Dalla cima si potrà godere di una straordinaria veduta panoramica sull'isola e sul golfo di Napoli, dominati dal Vesuvio. Infine, discesa lungo i gradini scavati nella pietra dai Fenici. Rientro in aliscafo per Sorrento. Trasferimento in pullman in hotel. Cena e pernottamento

5° giorno: *Trekking Termini - Punta Campanella - Monte Costanzo*

Colazione. Trasferimento in pullman per Punta Campanella, l'estrema punta della Penisola Sorrentina. Qui sorgeva probabilmente il tempio greco dedicato alle sirene, la cui fondazione mitica è attribuita a Ulisse. Una piacevole escursione a piedi è l'unico modo per raggiungere Punta Campanella, attraverso un percorso di circa un'ora sul versante nord del Promontorium Minervae, che separa il golfo di Napoli dal golfo di Salerno. Il tratto rientra nel Sentiero di Athena, circuito ad anello che collega Punta Campanella al Monte San Costanzo.

Da piazza Santa Croce a Termini si imbocca via Campanella, dopo circa 400 metri al bivio si prosegue a destra verso l'antica via Minerva, una mulattiera greco-romana costruita nel IV sec. a.C. e ancora parzialmente pavimentata con il basolato romano. Lungo la discesa, si trova sulla destra una deviazione per la Cala di Mitigliano, un'insenatura con una spiaggia in ciottoli con vista su Capri. Ma per Punta Campanella si prosegue sempre dritto.

La vegetazione si fa via via più rada e si comincia a intravedere l'isola di Capri, mentre sulla destra compare la Torre di Fossa di Papa; la strada si fa quindi più ripida e mostra un tappeto di asfalto che dal 1962 ricopre tratti ben conservati del pavimento romano.

Finalmente si vedono apparire la torre e il faro di Punta Campanella: la torre, in tufo grigio, sorge sul sito che probabilmente ospitava nell'antichità un tempio dedicato ad Athena – Minerva, fondato dai greci ed ereditato poi dai romani. La presenza di un tempio è attestata dai ruderi archeologici tuttora visibili intorno alla torre. **(Il piccolo gruppetto di non camminatori andrà in bus a Sorrento, Massa Lubrense e Sant'Agata).** Rientro in hotel. Cena e pernottamento.

6° giorno: *Escursione Monte Faito – Monte Molare*

Lunghezza percorso: 6/7 km - Dislivello: 300 m

Colazione. Partenza in pullman in direzione del Monte Faito, la montagna più importante della catena dei Lattari. L'escursione parte da Campo del Pero (1158) sul Monte Faito e permette di raggiungere la cima più alta il cosiddetto Monte Molare (1444). L'itinerario è uno dei più panoramici, con continui affacci sulla penisola sorrentina e Capri, Ischia e il golfo di Napoli, il Vesuvio, il Faito e il resto dei Lattari, la piana del Sarno e poi il golfo di Salerno fino a punta Licosa, tutti i monti della Campania e, nei giorni fortunati, anche le prime montagne dell'Abruzzo. Dopo una breve sosta in cima si torna al punto di partenza. Rientro in pullman in

hotel. Cena e pernottamento. **(Il piccolo gruppetto di non camminatori andrà in bus a Maiori, Minori e Cetara)**

7° giorno: *Trekking Valle delle Ferriere (Amalfi) 5/6 h circa.*

Colazione. Partenza in pullman per Atrani.

Partenza da Atrani (caratteristico borgo saraceno situato a c.ca 1 km da Amalfi); il percorso attraversa l'antico borgo ed il vallone del torrente Dragone per giungere fino alla località di Pontone (di notevole interesse sono la Torre dello Ziro e i resti dell'antica cattedrale di S. Eustacchio). Da Pontone si procederà poi in direzione della "Riserva naturale della Valle delle Ferriere" di grande interesse naturalistico. Durante la discesa verso Amalfi, lungo il torrente "Canneto" si potranno notare i resti dell'antica ferriera e dei mulini per la lavorazione della carta che utilizzavano appunto l'abbondanza d'acqua proveniente dal cuore della Valle. Rientro in hotel. Cena e pernottamento. **(Il piccolo gruppetto di non camminatori andrà in bus ad Amalfi, Atrani e Ravello)**

8° giorno: colazione. Check out. Trasferimento dall'hotel a Napoli per la visita guidata della città. Successivamente trasferimento all'aeroporto oppure alla stazione ferroviaria di Napoli.

Fine dei nostri servizi.