



GENIUS LOCI TRAVEL
Walking and Cycling Holidays

Trekking "in Libertà" Ama1

Agerola e la 'Divina Costiera'

*Amalfi, Ravello, il 'Sentiero degli Dei', Praiano, Positano,
Agerola & i Monti Lattari*



PROGRAMMA DI VIAGGIO

© Genius Loci Travel. Diritti riservati.



#GeniusItaly

booking@genius-loci.it | www.trekking-italia.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



INTRODUZIONE

La Costiera Amalfitana è probabilmente la costa più bella d'Italia. E' una straordinaria combinazione di mare e monti, pittoreschi villaggi costieri, in un insieme di natura e cultura. Il panorama è estremamente vario e circondato da scenari in continua evoluzione. Può essere tipicamente Mediterraneo, ed inebriarvi con i suoi profumi di erbe selvatiche, arbusti di mirto, timo, rosmarino e alberi di mastiche, fino a diventare quasi alpino con estesi prati e rocce nude. Ed ha un inestimabile patrimonio culturale! L'uomo ha creato un incomparabile paesaggio di mosaici terrazzati. Tutto intorno troverete bellissime piccole chiese, rovine di castelli, vecchi casali e terrazzamenti di tutti i tipi. La Costiera Amalfitana è sicuramente il più incredibile tratto costiero d'Europa! E il bello è che tutto questo patrimonio può essere scoperto soltanto a piedi!

Ci sono migliaia di sentieri sulla Costa d'Amalfi, alcuni diventati famosi, come il "Sentiero degli Dei", altri che esistono da almeno mille anni come la "Via Maestra dei Villaggi" – la "strada principale" della medievale Repubblica di Amalfi. Ma ci sono anche molti percorsi sconosciuti che sono altrettanto incantevoli! Andando dal mare ai monti o viceversa, ci sono sempre viste meravigliose, e camminerete attraverso piccoli borghi, vigneti e oliveti, macchie e boschi mediterranei, rocce vive e boschi di castagni.

Gran parte di questo tour si svolge sulla costa, e tocca tutti i più famosi villaggi costieri, che sono assolutamente imperdibili: la stessa Amalfi, ma anche Atrani, Ravello, Praiano, e naturalmente la pittoresca Positano. Ma attraverserete anche paesaggi montani, castagneti e attraenti paesaggi di campagna, con meravigliosi limoneti e vigneti terrazzati. Vi imatterete inoltre in tesori culturali quali cappelle rurali, vecchi agriturismi, antichi mulini e, di tanto in tanto, greggi di capre sul vostro sentiero! Percorrere quest'area vi farà godere dei più incredibili panorami della Costiera Amalfitana e della Baia di Napoli, mentre sarete immersi in un paesaggio quasi alpino. Siamo certi che amerete anche gli scenari rurali, che vi catapulteranno oltre il glamour di alcuni dei più affascinanti luoghi lungo la Costa.

Questo tour vi mostrerà i sentieri che molte guide non conoscono e di cui pochi libri parlano! Scoprirete i motivi per cui la Costiera Amalfitana è diventata la più famosa Costiera d'Italia, e scoprirete che ci sono ancora posti in cui potrete starvene da soli con voi stessi, circondati dalla natura.



Nota Bene: questo tour ha un livello di difficoltà medio-facile, adatto a chi ha già avuto esperienze di trekking ed è in buone condizioni fisiche. La maggior parte delle passeggiate prevede sentieri in buone condizioni, alcuni con relative segnalazioni. In altri tratti, dovrete seguire le indicazioni che vi forniremo insieme alle mappe. Durata indicativa delle passeggiate: da 5 a 6 ore al giorno.



booking@genius-loci.it | www.trekking-italia.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



ITINERARIO

N.B. Per chi ama la montagna, consigliamo di iniziare questo tour soggiornando per due giorni fra i monti della località Monte Faito, che sovrasta Castellammare di Stabia (vedere dettagli del tour).

Giorno 1 – Arrivo ad Agerola

Arrivo a Napoli. Se avete prenotato un transfer privato, (opzionale) il nostro autista vi porterà direttamente a Bomerano, frazione di Agerola, situata sull'altopiano che domina la Costiera Amalfitana, e si affaccia sul Golfo di Salerno. Se arrivate presto, potrete fare una breve passeggiata su un tratto del celebre "Sentiero degli Dei" per un primo assaggio dei panorami che vi attendono in questo viaggio.

Pernottamento: Bomerano – Agriturismo

Giorno 2 – Verso le vette più alte della Costiera Amalfitana

La passeggiata di oggi vi porterà verso le vette più alte della Costiera Amalfitana, dove la vista è probabilmente perfino più bella che dal famoso "Sentiero degli Dei". La prima parte è una facile passeggiata che attraversa la piccola frazione di Bomerano, per poi imboccare il sentiero che attraverso vigneti e castagneti, sale su fino alla cima del Monte Tre Calli, con panorama a 360°. Da qui si procede su un sentiero di cresta fino al "fungo", una roccia dalla forma singolare che ricorda un fungo, il posto ideale per un picnic! Per i più allenati consigliamo la salita in vetta (e relativa discesa) al Monte Sant'Angelo. La passeggiata prosegue poi per tutti in discesa verso la piccola cappella della "Vergine del Silenzio", dove si gode una vista su Positano a dir poco grandiosa! Da questo punto in poi proseguite su un agevole sentiero fino all'Agriturismo.

Pernottamento: Bomerano – Agriturismo – pernottamento e prima colazione

Distanza: 11,5 km. Durata approssimativa: 5-6 ore (sono possibili diverse variazioni)

Giorno 3 – Verso Amalfi sulla 'Via Maestra dei Villaggi'

Dopo un'abbondante colazione, il cammino di oggi punta ad Amalfi, lungo un sentiero panoramico, che vi porterà alla scoperta della verde valle di Praia, immersa in un meraviglioso paesaggio di scogliere a picco sul mare e vigneti terrazzati. Attraverso sentieri recentemente ripristinati, raggiungerete le grotte di Santa Barbara con i suoi affreschi medievali.

Poi, superata la cappella di Sant'Alfonso, arrivate alla piccola frazione di Furore, e vi addentrate nel Fiordo percorrendo un sentiero molto suggestivo tra imponenti scogliere calcaree, per poi risalire verso il borgo di San Lazzaro. Prendetevi il tempo per un caffè, e affacciatevi su uno dei più straordinari panorami della Costiera Amalfitana!

Dal "punto panoramico", scendete lungo uno dei sentieri più antichi della Repubblica Marinara di Amalfi: la "Via Maestra dei Villaggi", un'antica mulattiera lastricata che risale al IX secolo. Giunti a Tovere, sopra l'imponente monastero di Santa Rosa, continuate a camminare fino al piccolo borgo di Vettica Minore. Da qui, proseguite verso Amalfi, passando attraverso le frazioni medievali di Lone e Pastena, entrambe in posizione incantevole sopra la costa rocciosa.

Amalfi è vicina, non vi resta che percorrere un ultimo tratto tra i vicoli, perdervi e ritrovarvi davanti alla maestosa Cattedrale in Piazza Duomo, e godere del meritato relax con un aperitivo!

Pernottamento: Amalfi - Hotel * - pernottamento e prima colazione**

Distanza: 10-13 km. Durata approssimativa: 5-6 ore

Giorno 4 – Borghi medievali della Costa di Amalfi & Valle dei Mulini

Destinazione di oggi: Ravello, la perla della Costa d'Amalfi. Celebrata da scrittori e artisti di tutto il mondo, questo piccolo borgo è una delle mete più esclusive della Costiera Amalfitana! Lo scrittore francese André Gide la descrisse come "più vicina al cielo che alla riva del mare", infatti dovrete fare un bel respiro se volete raggiungerla a piedi, sono



#GeniusItaly

booking@genius-loci.it | www.trekking-italia.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



tanti gli scalini che portano in piazza! In alternativa camminate fino ad Atrani, altra piccola gemma della Costiera, rimasta pressoché intatta nel corso dei secoli, e soffermatevi ad ammirare la chiesa con il suo campanile, che ispirò il famoso artista olandese Escher. Da qui prendete l'autobus per Ravello, oppure continuate a camminare inoltrandovi nella Valle del torrente Dragone, fino a raggiungere la piazza principale di Ravello con il suo Duomo, che risale al XII secolo. Prendetevi del tempo per passeggiare attraverso il borgo, visitare i celebri giardini di Villa Cimbrone e Villa Rufolo, per poi continuare il cammino verso Pontone, da qui se volete consigliamo di raggiungere la Torre dello Ziro, una torre di guardia medievale che domina le città di Amalfi e di Atrani. La vista è mozzafiato!

Si ritorna a Pontone, da dove comincia la discesa nella Valle dei Mulini, percorrete un agevole sentiero lungo il corso del fiume, immersi in una natura lussureggiante rigenerando lo spirito e la mente! Accompagnati dal gorgoglio dell'acqua, fate ritorno ad Amalfi, costeggiando qua e là i resti di cartiere e mulini, tra i più antichi d'Europa. Nell'ultimo tratto il paesaggio cambia, dalla quiete della valle al lavoro dei contadini nei bellissimi terrazzamenti che si scorgono lungo il cammino, e tra questi l'intenso profumo dei limoneti ci riporta ad Amalfi, e al nostro hotel.

Pernottamento: Amalfi - Hotel * - pernottamento e prima colazione**

Distanza: 11 km. Durata approssimativa: 4,5 ore

Giorno 5 – Da Amalfi alla Valle delle Ferriere e ritorno

Oggi farete un'escursione ad anello in una delle Riserve Naturali più particolari della nostra penisola, la "Valle delle Ferriere". Da Amalfi prendete un autobus per Scala, suggestivo borgo medievale, da qui ha inizio la passeggiata che vi porterà a Minuta, poche case raccolte intorno alla chiesa dell'Annunziata, costruita su un piccolo promontorio. Ancora bellissime vedute su Amalfi, Ravello e Atrani! Da qui una manciata di scale vi separa dall'entrata nella Valle delle Ferriere. Vi accorgete presto che in questo territorio miracolosamente sottratto all'azione dell'uomo, il tempo si è fermato e la natura rigogliosa esplose in un turbinio di verde, e in un paesaggio a tratti fiabesco. Percorrendo agevoli sentieri sotto le alte scogliere, resterete impressionati dal frastuono delle tante piccole cascate che soprattutto nella stagione calda vi fanno indugiare nelle soste che farete per rinfrescarvi. Nonostante la vicinanza ad Amalfi, la sensazione è di essere molto lontani dalla civiltà, in un territorio aspro, tipicamente montano! Proseguite la passeggiata imboccando il sentiero che attraverso il bosco scende verso il paesino di Pogerola, situato sul versante occidentale della valle, da qui prendete una bella mulattiera che attraverso limoneti e l'immane macchia mediterranea vi riporta ad Amalfi.

Pernottamento: Amalfi - Hotel * - pernottamento e prima colazione**

Distanza: 10 km. Durata approssimativa: 5 ore

Giorno 6 – Sulla "Via Maestra dei Villaggi" fino a Conca dei Marini & Praiano

Da Amalfi prendete un autobus locale fino al monastero di Santa Rosa, un tratto molto panoramico che percorso in autobus, vi risparmierà una salita di 300m (per i più allenati la salita è possibile anche a piedi percorrendo parte della via "Maestra dei Villaggi"). Da qui l'itinerario passa prima per l'incantevole borgo di Conca dei Marini, dove vedrete panorami meravigliosi sia di Amalfi che dell'estremità occidentale della penisola. La strada scende di nuovo verso la costa, e la segue incontrando belle chiese situate sulla costa rocciosa. Da qui scenderete nella parte più bassa dello spettacolare Fiordo di Furore, con il suo incantevole villaggio di pescatori sotto le alte scogliere calcaree. Poi proseguirete superando la chiesa di Sant'Elia verso la valle di Praia, e fino al borgo costiero di Praiano, con una discesa opzionale verso la pittoresca insenatura di Marina di Praia, il piccolo vecchio porto di Praiano.

Pernottamento: Praiano - Hotel * - pernottamento e prima colazione**

Distanza: 10 - 13 km. Durata approssimativa: 5 -6 ore

Giorno extra (opzionale)

Dal vostro hotel camminerete attraverso le stradine di Praiano, e salirete fino alla piccola chiesa di Santa Maria di Costantinopoli. Da qui percorrete un confortevole sentiero sulla stessa Praiano fino alla valle di Praia, una bella valle verdeggiante con molti vigneti che si arrampicano sulla collina.



booking@genius-loci.it | www.trekking-italia.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



Poi salirete fin sulla chiesa di Sant'Alfonso e da qui arriverete alle pittoresche grotte di Santa Barbara: un altro piccolo tratto in salita vi porterà all'inizio del famoso "Sentiero degli Dei", un sentiero con viste ineguagliabili. Dopo un tratto molto panoramico su tutta la Costiera Amalfitana, con vista che si estende fino all'isola di Capri, potrete cominciare la discesa che vi riporterà a Praiano, lungo una secolare rampa di scale. Agli "instancabili", consigliamo la discesa alla spiaggia della "Cavitella", una piccola insenatura, per un bagno con vista su Capri.

Pernottamento: Praiano - Hotel * - pernottamento e prima colazione**

Distanza: 11 km. Durata approssimativa: 5 ore

Giorno 7 – Lungo il "Sentiero degli Dei" fino a Positano

La passeggiata di oggi comincia tra i vicoli di Praiano, caratteristici per il bianco abbagliante che sprigionano. Poi, attraverso un percorso di pellegrini medievale, salirete fino al monastero di San Domenico, situato in uno scenario stupendo, che domina la costa dalla cima delle sue colline. Qui potrete riposarvi un po' prima di continuare a salire attraverso scenari spettacolari con bizzarre formazioni rocciose e vegetazione lussureggiante. Ancora qualche passo e avrete raggiunto uno dei più noti sentieri d'Italia, il "Sentiero degli Dei". Questo sentiero è davvero degno del suo nome! Attraverso uno scenario unico con viste senza rivali, raggiungerete il borgo di Nocelle. Attraversando un'altra spettacolare valle, arriverete al piccolo borgo di Montepertuso. Superato Montepertuso, il percorso fino a Positano è molto breve. Positano è uno dei borghi più incantevoli della Costa d'Amalfi. Avrete tempo per esplorare Positano o per una nuotata, prima di tornare in bus a Praiano, un breve ma molto panoramico tratto.

Pernottamento: Praiano - Hotel * - pernottamento e prima colazione**

Distanza: 9 km. Durata approssimativa: 4,5 ore

Giorno 8 – Partenza

Dopo la colazione, tornerete in traghetto o autobus e treno a Napoli, e poi all'aeroporto con uno shuttle. Su richiesta, saremo lieti di prenotare un pernottamento extra in hotel.

N.B. È possibile estendere la durata del vostro tour con 2 notti a Positano e / o con 2 giorni a Capri (vedere dettagli del tour). Su richiesta è possibile prenotare una notte sull'esclusivo "rifugio montano" di Positano.



INFORMAZIONI PRATICHE

ARRIVO & PARTENZA

Arrivo: Il tour inizia a BOMERANO (AGEROLA) collegato a Napoli con un servizio di autobus. È possibile prenotare un taxi private sia da Napoli (aeroporto o stazione ferroviaria), oppure da Pompei o Castellammare di Stabia, che possono essere entrambe facilmente raggiunte da Napoli con il treno della Circumvesuviana.

Partenza: Il tour termina a PRAIANO. Autobus locali con corse frequenti possono portarvi sia a Sorrento che ad Amalfi/ Salerno, da dove proseguirete per la vostra destinazione successive (Napoli o Roma sono entrambe ben collegate). È possibile usufruire di servizio taxi per raggiungere la vostra destinazione successive.

PERNOTTAMENTI & PASTI

Per tutta la durata del tour pernosterete in bellissimi e caratteristici piccoli hotel a conduzione familiare (generalmente 3-4 stelle; 5 stelle su richiesta). Tutte le camere hanno i servizi privati.

Tutti gli hotel saranno prenotati con trattamento B&B (pernottamento e prima colazione). Le cene non sono incluse, così sarete liberi di scegliere fra i tanti ristoranti in zona. Lo staff dei vostri hotel sarà lieto di darvi utili consigli e suggerimenti. In alcuni casi potrete anche scegliere di cenare presso il vostro hotel.

I pranzi a sacco non sono inclusi nel prezzo del tour, ma possono essere richiesti presso il vostro hotel, o potrete facilmente acquistare il vostro pranzo a sacco nei negozi delle località in cui alloggerete. In alcuni casi ci sarà la possibilità di pranzare in un ristorante lungo il percorso.

Notti 1 & 2: Trascorrerete le prime due notti nel piccolo borgo di Bomerano, sull'altopiano di Agerola affacciato sulla Costa d'Amalfi, in un bell'Agriturismo oppure in accoglienti B&B, tutti con camere confortevoli dotate di servizi privati.

Notti 3, 4 & 5: Trascorrerete queste 3 notti ad Amalfi, l'antica capitale della Costiera Amalfitana, in accoglienti e confortevoli hotel 3 stelle, in posizione centrale, a pochi passi dalla spiaggia e dal centro della città medievale.

Notti 6 & 7: Trascorrerete le ultime due notti nel piccolo borgo di Praiano, in ottimi hotel 3 stelle a pochi passi da piccole caratteristiche spiagge. Sarà possibile aggiungere una o più notti se vorrete tempo in più per rilassarvi.

LA QUOTA COMPRENDE:

- 2 notti in Agriturismo ad Agerola - BB
- 3 notti in Hotel ad Amalfi *** - BB
- 2 notti in Hotel a Praiano *** - BB
- Descrizione dettagliata, passo per passo, dell'itinerario, con mappe & informazioni turistiche
- Mappe in scala 1: 25.000 o oltre.
- Tracce GPS di tutte le passeggiate.
- Assistenza 7/7
- Trasporto bagagli



NON INCLUSO:

- Tasse di soggiorno
- Assicurazione di viaggio
- Cibi e bevande non menzionate nell'itinerario
- Tour o attività opzionali aggiuntive
- Mance
- Articoli di natura personale

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

Medio – Facile (2-3): Per lo più passeggiate semplici, anche se alcune includono salite o sentieri su strade sterrate. In alcuni giorni sono possibili estensioni dell'itinerario o scorciatoie.

Fitness: Non è necessario un alto livello di preparazione fisica ma dovrete essere in grado di camminare per circa 5 ore sotto il sole o su tratti polverosi e rocciosi.

SENTIERI & SEGNALETICA

La maggior parte dei sentieri è ben tenuta, ma nel corso della stagione su alcuni sentieri ci può essere una relativa crescita della vegetazione. *(Siamo costantemente in contatto con le autorità locali per far sì che i sentieri vengano tenuti puliti – per favore aiutateci fornendoci i vostri commenti sullo stato della rete sentieristica).*

Non tutti i sentieri sono segnati; in assenza di segnaletica dovrete seguire le descrizioni dettagliate che vi forniremo insieme alle mappe e che vi permetteranno di trovare la strada senza problemi. Qualora non vi sentiste in grado di affrontare il tour da soli, potremo fornirvi una guida locale che vi accompagnerà durante le passeggiate.

PERNOTTAMENTI EXTRA ED ESTENSIONI

È possibile includere notti extra in tutte le località incluse nel tour. *Vi forniremo anche itinerari aggiuntivi per i giorni che vorrete aggiungere al tour standard!*

All'inizio o alla fine del tour sarà anche possibile visitare Napoli e/o Pompei, o rilassarsi qualche giorno in spiaggia. Il tour può essere facilmente prolungato aggiungendo soggiorni a **Napoli** o sull'isola di **Capri**. Vi offriremo diverse buone opportunità di pernottamento. Dettagli e prezzi su richiesta.

VERSIONI PIU' LUNGHE O PIU' BREVI

È possibile prenotare versioni più lunghe o più brevi dei nostri tour. Shorter versions, as well as longer versions of this tour are also available. I tour [Bespoke](#), con un programma leggermente modificato, può essere organizzato per combaciare con i vostri programmi e aspettative. [Contattateci](#) per ulteriori informazioni.

© Genius Loci Travel. Diritti riservati.



booking@genius-loci.it | www.trekking-italia.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy

