



**GENIUS LOCI TRAVEL**  
Walking and Cycling Holidays

Trekking 'in Libertà' Ama2a

# La Costiera Amalfitana

## Le escursioni più belle

*Amalfi & Atrani, Ravello, 'Sentiero degli Dei', Positano*



## PROGRAMMA DI VIAGGIO

© Genius Loci Travel. Tutti i diritti sono riservati.



[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.trekking-italia.it](http://www.trekking-italia.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy\*\*\*



## INTRODUZIONE

La Costiera Amalfitana è probabilmente la costa più bella d'Italia. Situata nella parte meridionale della Penisola Sorrentina, la Costiera Amalfitana si ritrova protetta da tutti i venti freddi del nord grazie alle sue imponenti montagne, e può godere di un clima meraviglioso tutto l'anno, per questo il tour è un invito a camminare in questi luoghi già all'inizio della primavera fino all'autunno inoltrato.

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 lentisco, fino a diventare quasi alpino con le sue distese di prati che si alternano alla nuda roccia.

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, potrete godere di viste impareggiabili, camminerete attraverso piccoli borghi, vigneti e oliveti, macchia e boschi tipicamente mediterranei, rocce sedimentarie e boschi di castagno.

Questo tour può essere considerato il più "classico" fra i tour lungo la costa, poiché include la visita dei borghi più caratteristici e conosciuti, oltre che le più belle passeggiate della zona, alcune delle quali incluse nella lista delle "Più belle Passeggiate del Mondo". Visiterete Amalfi ed Atrani, magnificamente conservate attraverso i secoli, Ravello con le sue meravigliose Ville, e naturalmente la pittoresca ed affascinante Positano. Camminerete su agevoli sentieri e antiche mulattiere, attraversando i paesaggi agricoli tradizionali, come i caratteristici limoneti terrazzati e gli antichi vigneti, e il patrimonio storico di questo splendido tratto di Costa, tra chiese rupestri, vecchi mulini e bellissimi ville e borghi, dove potrete sostare per una pausa rilassante mentre sorseggiate un caffè.

Questo tour vi farà scoprire i motivi per cui la Costiera Amalfitana è diventata la più famosa costa italiana: con un piccolo sforzo, uscirete dai sentieri più frequentati, e a poche centinaia di metri dalla folla, sarete completamente immersi nella natura!



*Nota Bene: questo tour ha un livello di difficoltà medio, 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](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.trekking-italia.it](http://www.trekking-italia.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy\*\*\*



## ITINERARIO

### Giorno 1 – Arrivo a Napoli

Arrivo a Napoli (aeroporto) o Salerno (stazione ferroviaria). Se avete prenotato un transfer privato, (non incluso) il nostro autista vi porterà al vostro Hotel ad Amalfi. Breve visita del centro della città, e magari una nuotata per liberarvi della stanchezza del viaggio.

**Pernottamento: Amalfi – Hotel \*\*\***

### Giorno 2 – Torre dello Ziro & Valle dei Mulini

Oggi inizierete con una facile passeggiata, che vi darà subito un'idea dell'incredibile eredità culturale e naturale della Costiera Amalfitana. Passeggiando tra i vicoli medievali, nel centro di Amalfi, un'antica rampa di scale vi porterà su per le incredibili scogliere calcaree, verso il piccolo borgo di Pontone, parte del sistema di difesa medievale della Città di Amalfi. Il punto di interesse principale è la meravigliosa Torre dello Ziro, che si trova in una stretta cresta, in un paesaggio simile a un parco, con indimenticabili viste su Amalfi da una parte, e di Atrani dall'altra. Questa zona offre anche molte bellissime aree adatte ad un picnic, tutte con vista mozzafiato. Poi, attraverso l'incantevole borgo dello stesso Pontone, arriverete alla "Valle dei Mulini", con le rovine delle più antiche cartiere d'Europa, che risalgono all'undicesimo secolo. L'agevole sentiero corre lungo il corso del fiume, in un paesaggio ricco, strabordante di verde, che quasi non sembra italiano. Chi si sente in grado di spingersi oltre nella vallata, incontrerà panorami spettacolari sotto le imponenti scogliere, circondato da scenari quasi fiabeschi. Qui ammirerete molte bellissime cascate. Poi tornerete giù ad Amalfi. Il sentiero scenderà gradualmente, costeggiando molte affascinanti rovine delle antiche cartiere, aggiungendo un tocco misterioso al paesaggio. Lungo l'ultimo tratto lo scenario cambierà e offrirà tanti limoneti e macchia mediterranea. Tornati ad Amalfi, potrete visitare il museo della carta, prima di rientrare in Hotel. Poiché la passeggiata è relativamente breve, avrete del tempo per passeggiare in giro per Amalfi o fare una bella nuotata.

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

*Distanza: 9-10 km. Durata approssimativa: 4-5 ore.*

### Giorno 3 – Borghi Medievali della Costa di Amalfi

Oggi prenderete un autobus locale che vi porterà al borgo storico di Ravello, uno dei più esclusivi della Costiera Amalfitana, meta ambita, attraverso i secoli, di tanti artisti, poichè la sua posizione elevata e il suo clima soleggiato e asciutto lo hanno reso un luogo ammaliante per scrittori, artisti, musicisti e viaggiatori provenienti dal nord Europa. Boccaccio, DH Lawrence e Richard Wagner sono alcuni fra gli ospiti più degni di nota che dovettero soccombere ai suoi incantesimi. Ravello non solo vanta una storia molto interessante e molti monumenti medievali, ma offre anche bellissime viste della Costiera Amalfitana. Il novellista francese André Gide descrisse la città come "più vicina al cielo che alla riva del mare". Ravello vanta anche due magnifiche Ville – la superba Villa Rufolo dell'undicesimo secolo, una volta residenza papale e più tardi residenza di Wagner, e Villa Cimbrone, sontuosa dimora con meravigliosi giardini e un'ineguagliabile vista sul Golfo di Salerno. Prendetevi del tempo per passeggiare attraverso il borgo, prima di intraprendere il ritorno giù verso la costa. Superati la bellissima location di Villa Cimbrone e il borgo di Castiglione, attraverserete vigneti e limoneti, e poi scenderete le scale medievali che portano all'incantevole piccolo borgo di Atrani. Questo è sicuramente uno dei borghi meglio preservati della Costiera, e avrete la possibilità di



[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.trekking-italia.it](http://www.trekking-italia.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy\*\*\*



esplorare le piccole e strette stradine bianche del centro del borgo. L'ultimo breve tratto che porta ad Amalfi è molto pittoresco e offre spettacolari viste del centro della città. Poiché la passeggiata è relativamente breve, avrete ancora del tempo per gironzolare per Amalfi o fare una nuotata.

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

*Distanza: 7,5 km. Durata approssimativa: 4-5 ore*

#### Giorno 4 – Lungo il “Sentiero degli Dei” fino a Positano

Oggi prenderete un autobus locale che vi porterà al piccolo borgo di Bomerano, sull'altopiano di Agerola. Qui inizia il famoso “Sentiero degli Dei”, uno dei sentieri più famosi di Italia. Questa è senza dubbio una passeggiata con panorami impareggiabili! Dopo un tratto mozzafiato con viste su tutta la Costiera Amalfitana e che si estendono fino all'isola di Capri, raggiungerete il bivio per il Monastero di San Domenico, che domina la costa dalla cima della collina (deviazione opzionale lungo un percorso pellegrino medievale). Procederete poi in quota, tra piccoli saliscendi, attraverso uno scenario spettacolare con bizzarre formazioni rocciose e vegetazione lussureggiante. Qui il “Sentiero degli Dei” 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, ma ci metterete un po' più del dovuto, poiché ci sono innumerevoli punti in cui vorrete fermarvi a fotografare i meravigliosi scorci lungo il percorso. Positano è considerata uno dei borghi più belli d'Italia, ed è certamente una delle perle della Costiera Amalfitana. Dopo una passeggiata attraverso i suoi vicoli, vi sistemerete nel vostro hotel nel centro del borgo, con la spiaggia raggiungibile a piedi.

**Pernottamento: Positano - Hotel \*\*\* - pernottamento e prima colazione**

*Distanza: 9 km. Durata approssimativa: 4-5 ore.*

#### Giorno 5 – Positano vista dall'alto

Stamattina prendete un autobus locale fino a Montepertuso, dove inizierete una pittoresca passeggiata intorno alla valle alta di Positano. Seguendo antichi sentieri attraverso il bosco e bellissimi scorci, salirete verso Santa Maria al Castello, l'antica fortezza che difendeva la stretta vallata fra il versante amalfitano e quello sorrentino della penisola. Da qui potrete ammirare sia il Golfo di Salerno che la Baia di Napoli. Attraverso una bella area boschiva, arriverete alla Caserma Forestale (la sede del servizio forestale). Chi si sente di farlo, da qui potrebbe salire fino a Monte Sant'Angelo, la montagna più alta della penisola. Una salita molto impegnativa ma altrettanto gratificante. Il percorso standard continua attraverso la foresta e continua zigzagando giù fino a Montepertuso. Attraverso una mulattiera medievale ritornerete infine a Positano.

**Pernottamento: Positano - Hotel \*\*\* - pernottamento e prima colazione**

*Distanza: 11 km. Durata approssimativa: 4-5 ore.*

#### Giorno 6 – 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.



[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.trekking-italia.it](http://www.trekking-italia.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy\*\*\*



## INFORMAZIONI PRATICHE

### ARRIVO & PARTENZA

**Arrivo:** Il tour inizia ad AMALFI, collegata a Salerno con un regolare servizio di autobus (e traghetti), e collegata con Napoli con un servizio di autobus con corse meno frequenti. In estate è attivo un servizio diretto di traghetti da Napoli. È possibile in alternativa prenotare con noi un transfer privato sia da Napoli (aeroporto o stazione), che da Pompei o Castellammare di Stabia, che possono entrambe essere raggiunte da Napoli con il treno locale della Circumvesuviana.

**Partenza:** Il tour si conclude a POSITANO. Con un frequente servizio di autobus potrete raggiungere Sorrento oppure Amalfi / Salerno, da dove procederete per la vostra prossima destinazione (Napoli o Roma sono ben collegate e facilmente raggiungibili). In alternativa potrete prenotare un transfer privato contattando il nostro ufficio.

### 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 sono in trattamento di B&B (pernottamento e prima colazione). Le cene non sono incluse, a voi la scelta del ristorante che si avvicina di più al vostro palato! Lo staff degli hotel dove alloggerete sarà lieto di darvi consigli e suggerimenti. In alcuni casi potrete anche scegliere di cenare presso il vostro hotel.

Non sono inclusi pranzi al sacco, ma potrete chiedere agli albergatori di prepararveli o potrete acquistare tutto il necessario per il vostro pranzo al sacco nei posti dove pernosterete. In alcune occasioni avrete anche la possibilità di consumare il pranzo in ristoranti lungo il percorso.

**Notti 1, 2 & 3:** Trascorrerete le prime tre notti ad Amalfi o Atrani, antichi borghi della Costiera Amalfitana, in accoglienti e confortevoli hotel 3 stelle recentemente rinnovati, oppure in B&B finemente ristrutturati. Tutti gli hotel e i B&B si trovano in posizione centrale, a pochi passi dalla spiaggia ed il centro della città medievale.

**Notti 4 & 5:** Trascorrete le ultime due notti nell' affascinante borgo di Positano, con le sue caratteristiche case costruite sui ripidi pendii delle montagne. Pernosterete in un confortevole hotel a 3 stelle.



[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.trekking-italia.it](http://www.trekking-italia.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy\*\*\*



## LA QUOTA COMPRENDE

- 3 notti Hotel ad Amalfi\*\*\* - BB
- 2 notti Hotel a Positano\*\*\* - BB
- Ingresso Villa Cimbrone
- Trasporto bagagli
- Descrizione dettagliata delle passeggiate
- Mappe in scala 1: 25.000
- Tracce GPS
- Assistenza 7/7

## NON INCLUSO

- Tasse di soggiorno
- Assicurazione di viaggio
- Cibi e bevande non menzionate nell'itinerario
- Escursioni o attività extra
- Mance
- Articoli di natura personale
- Tutto quanto non elencato sotto la voce "la quota comprende"

## LIVELLO DI DIFFICOLTA'

**Medio-Facile (2-3):** Per lo più passeggiate facili, anche se alcune includono salite o sentieri caratterizzati da tratti che richiedono maggiore attenzione (per la presenza di ghiaia, pietre scivolose, fango). In alcuni giorni sono possibili estensioni dell'itinerario giornaliero o scorciatoie.

**Fitness:** Non è necessario un alto livello di preparazione fisica ma dovrete essere in grado di camminare mediamente 5 ore, su sentieri anche esposti al sole, e su tratti polverosi, fangosi e/o rocciosi.

## PERNOTTAMENTI EXTRA ED ESTENSIONI

E' 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, e personalizzarli in base alle vostre esigenze. [Contattateci](#) per ulteriori informazioni.

© Genius Loci Travel. Diritti riservati.



[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.trekking-italia.it](http://www.trekking-italia.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy\*\*\*

