



# In bici lungo la divina Costiera

Un mix perfetto di arte & natura



*Pedalando lungo uno dei tratti di costa più belli al mondo, da Salerno a Sorrento  
con visita a Ravello e Positano*



## PROGRAMMA DI VIAGGIO

*© Genius Loci Travel. Tutti i diritti sono riservati.*



## INTRODUZIONE

*La penisola sorrentina è situata in posizione strategica, a metà strada tra il Golfo di Napoli e quello di Salerno. Oltre ad essere conosciuta per i numerosi paesini medievali che si affacciano sul mare, Amalfi, Positano e Ravello, è ricca di piccoli borghi che sono dei veri e propri gioielli nascosti e lontani dal turismo di massa.*

*Questa costa vi regalerà inaspettate sorprese se avrete la curiosità di spingervi oltre i percorsi classici: riserve naturali, antichi mulini destinati alla produzione di carta, sentieri di montagna con viste mozzafiato.*

*La costiera amalfitana vi offrirà paesaggi memorabili con le scogliere a picco sul mare e le numerose grotte incastonate nella roccia.*

*Questo tratto di costa è senza dubbio uno dei più belli d'Europa, non a caso il suo fascino e la sua vocazione turistica ne hanno fatto una delle prime destinazioni turistiche in Italia.*

*Pedalaro lungo la Costiera Amalfitana sarà un'esperienza indimenticabile!*

*Questo tour vi darà la possibilità di visitare le attrazioni principali della costiera ma al tempo stesso, anche le piccole perle nascoste e meno frequentate ma non per questo meno belle.*

*Vi basterà poco per rendervi conto che lontano dai percorsi classici si nascondono delle bellezze incontaminate. Scoprirete con i vostri occhi i motivi per cui è diventata una delle coste più amate d'Italia.*

*Il tour parte da Cetara, piccolo villaggio di pescatori, o da Vietri Sul Mare, paesino famoso per le sue ceramiche.*

*Vi dirigerete verso sud, verso la punta della penisola, Punta Campanella. Da qui, prima di arrivare a Sorrento, attraversando la frazione di Termini, potrete godere di una fantastica vista su tutto il golfo, fino all'isola di Capri.*

*Lungo la strada da Vietri ad Amalfi, incrocerete diversi paesini, tra cui Capo d'Orso, Maiori, Minori e la pittoresca Atrani. Potrete visitare i giardini di Villa Cimbrone e Villa Rufolo a Ravello, posti ricchi di storia e di fama mondiale.*

*Proseguendo lungo il percorso, potrete ammirare il Fiordo di Furore e fare una passeggiata nella mondana Positano. Da Sant'Agata sui Due Golfi una piccola stradina vi condurrà a Termini da dove raggiungerete Massa Lubrense e poi Sorrento, prima di rientrare a Cetara o Salerno.*

*I piccoli paesini che incontrerete lungo il percorso vi offriranno diverse opportunità di visita: il Duomo di Amalfi con il suo affascinante Chiostro del Paradiso, la Valle dei Mulini che conserva ancora i resti degli antichi mulini un tempo destinati alla produzione della pregiata carta d'Amalfi. Potrete passeggiare nei giardini di Villa Cimbrone di Ravello o perdersi nel fitto dedalo di stradine del centro storico di Sorrento.*



*NB: il tour è di livello medio-facile, adatto a chi ha già una buona forma fisica ed esperienza di vacanze in bici. Alcuni tratti presentano salite piuttosto ripide. In alcuni punti potrete incontrare un po' di traffico, soprattutto a ridosso dei centri abitati. Le escursioni non sono molto lunghe e c'è parecchio tempo a disposizione da dedicare alla visita delle città. Durata media giornaliera: 3-4 ore circa.*



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

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



## ITINERARIO

### Giorno 1 – Arrivo

Una volta giunti alla stazione di Salerno potete raggiungere Cetara o Vietri, da dove avrà inizio il vostro tour, in autobus. Dopo il check-in, le bici saranno già a vostra disposizione, potrete così sgranchire un po' le gambe e andare alla scoperta dei dintorni.

In serata, la cena sarà servita in uno dei ristoranti nei pressi dell'hotel.

**Pernottamento: Cetara/Vietri – Hotel 3\*\*\* – mezza pensione**

### Giorno 2 – Da Cetara/Vietri ad Amalfi: passando attraverso Minori e Atrani, visita di Ravello

Dopo una ricca colazione partirete per la prima escursione e seguendo le sinuose curve della strada costiera giungerete ad Amalfi.

Se non lo avete ancora fatto, vi consigliamo di visitare Cetara, un piccolo borgo di pescatori il cui nome deriva dal latino 'cetus', che significa tonno che di fatto è uno dei pesci più pescati in questa zona.

Dopo una breve passeggiata, risalite in sella in direzione Capo d'Orso dal quale godrete di una vista mozzafiato su tutta la costiera amalfitana e su Capri.

Dopo aver ammirato il panorama, inizierà la discesa verso Maiori, attraversando una vegetazione rigogliosa e pedalando di fianco a imponenti pareti a strapiombo sul mare.

Qualche chilometro oltre, troverete Minori con il suo caratteristico centro storico e la sua promenade lungo il mare. Da qui, una breve salita vi condurrà a Castiglione, una volta punto di difesa dell'antica Repubblica Marinara di Amalfi. Da qui potrete scegliere di proseguire in salita, fino a Ravello, oppure continuare verso Amalfi. Qualsiasi sia la vostra scelta, concedetevi una passeggiata ad Atrani, il più piccolo borgo d'Italia.

Una volta rientrati ad Amalfi e fatto il check-in, recatevi alla darsena nella piazza principale, lì vi aspetterà una barca per condurvi al vostro ristorante, situato in una piccola insenatura, poco distante da Amalfi.

Dopo cena, la stessa barca vi riaccompagnerà ad Amalfi dandovi la possibilità di godere di un punto di vista differente sulla costiera.

**Pernottamento: Amalfi – Hotel 3\*\*\* - mezza pensione**

*Distanza: 25-35 km. Durata approssimativa: 2,5 – 3,5 ore*

### Giorno 3 – Da Amalfi a Sant'Agata sui Due Golfi, con visita a Praiano e Positano.

Oggi percorrerete il secondo tratto della 'Strada Amalfitana' da Amalfi a Sant'Agata sui Due Golfi, che collocata sulla cresta della montagna, offre un'ampia veduta sul Golfo di Amalfi e quello di Sorrento.

Subito dopo Amalfi, potrete visitare la 'Grotta dello Smeraldo' e il Fiordo di Furore, una profonda gola scavata dal mare in cui risiede un'antica comunità di pescatori.

Oltrepassata Praiano, giungerete nella mondana e pittoresca Positano. Da qui la costa inizia a farsi sempre più aspra e la vegetazione più fitta. Una salita vi condurrà ai Colli di San Pietro, un vero e proprio spartiacque tra la Costiera Amalfitana e la Penisola Sorrentina. Infine un ultimo breve tratto di strada vi condurrà a Sant'Agata sui Due Golfi.

Dopo esservi sistemati in camera godetevi la squisita cena a base di prodotti locali preparata dal vostro agriturismo.

**Pernottamento: Sant'Agata sui Due Golfi – Agriturismo/Hotel 3\*\*\* - mezza pensione**

*Distanza: 32 km. Durata approssimativa: 3 ore.*



### Giorno 4 – Da Sant’Agata a Positano con vista su Capri e Vesuvio

La giornata in bici inizia con una prima parte di strada che vi regalerà una vista impareggiabile su Capri e sul Vesuvio. L’escursione prosegue verso l’ultimo dei paesini della Penisola Sorrentina, Punta Campanella.

Da Termini, da cui potrete continuare ad ammirare Capri, per chi volesse, c’è la possibilità di scendere alla spiaggia di Marina del Cantone per un bagno. Da qui, dopo essere risaliti, proseguirete verso Nord con una magnifica vista sul Golfo di Napoli e sul Vesuvio fino ad arrivare a Massa Lubrense. Per chi ne avesse voglia è possibile fare una piccola deviazione verso Sorrento situata in cima ad un promontorio calcareo a picco sul mare. Potrete visitare le antiche mura della città e il centro storico con i suoi magnifici giardini e ville.

In alternativa potete dirigervi verso l’interno e salire di nuovo a Sant’Agata sui Due Golfi. Da qui con una breve discesa raggiungerete Colli di San Pietro, continuando lungo questa strada panoramica giungerete nuovamente a Positano. Questa volta concedetevi del tempo per andare alla scoperta di questo pittoresco borgo ma prima fate il check-in in hotel e parcheggiate le vostre bici.

La cena di questa sera non è inclusa ma l’offerta è davvero vasta, potrete scegliere tra numerose pizzerie e ristoranti che offrono dalla cucina tradizionale e quella un po’ più ricercata.

**Pernottamento: Positano – Hotel 3 \*\*\* - pernottamento e prima colazione**

*Distanza: 37-48 km. Durata approssimativa: 3,5 - 4,5 ore.*

### Giorno 5 – Da Positano a Vietri & Salerno: un’ultima pedalata lungo la Divina Costiera

Quest’ultima escursione vi riporterà indietro verso Salerno. Potrete godere ancora delle bellezze che il posto ha da offrire, natura, cultura e folklore nei numerosi paesini che incontrerete lungo questo tratto di costa.

Concedetevi un’ultima passeggiata nel centro storico di Amalfi e una visita alla storica Cattedrale, fermatevi per un caffè nella pittoresca Atrani, fate tappa a Minori per gustare un dolce tipico in una delle pasticcerie più famose della costiera. Godetevi il panorama che la strada ha da offrire mentre pedalate lungo questo incantevole tratto di costa.

Potrete scegliere di terminare il vostro tour a Cetara e concedervi un po’ di relax in spiaggia, oppure a Salerno, dove avrete la possibilità di scoprire alcune perle nascoste che la città ha da offrire come il Duomo, l’orto botanico dei Giardini della Minerva e il lungomare.

La cena di questa sera è libera e potrete scegliere tra uno dei numerosi ristoranti che la località ha da offrire.

**Pernottamento: Salerno – Hotel 3 \*\*\* - pernottamento e prima colazione**

*Distanza: 40 km. Durata approssimativa: 3,5 ore.*

### Giorno 6 – Partenza

Il tour si conclude a Salerno, Vietri o Cetara. (la prima colazione è inclusa).



## INFORMAZIONI PRATICHE

### ARRIVO & PARTENZA

**Arrivo:** Il tour inizia a VIETRI o CETARA, a pochi chilometri da SALERNO. Salerno può essere facilmente raggiunta in treno da Napoli, Roma o altre città. Da Salerno partono diverse linee autobus con corse frequenti che collegano Vietri e Cetara.

**Partenza:** Il tour finisce il giorno 6 a SALERNO (o Vietri/Cetara – su richiesta).

### PERNOTTAMENTI & PASTI

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

Tutte le cene sono incluse ad eccezione delle ultime due sere dove sarete liberi di scegliere tra uno dei numerosi ristoranti di Positano e Salerno.

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

**Notte 1:** La prima notte sarà in hotel a Cetara o Vietri, alle porte della Costiera Amalfitana

**Notte 2:** Trascorrerete la seconda notte ad Amalfi, antica repubblica marinara

**Notte 3:** Trascorrerete la terza notte in hotel o in agriturismo a Sant'Agata sui Due Golfi.

**Notte 4:** Questa notte alloggerete a Positano, in un hotel a pochi passi dal centro mondano della Costa d'Amalfi.

**Notte 5:** La sistemazione prevista per l'ultima notte è un hotel 3 stelle o un grazioso B&B nel centro di Salerno. Le maggiori attrazioni e i ristoranti sono raggiungibili a piedi.

In alternativa è possibile rimanere in costiera e scegliere di ritornare a Cetara o Vietri (prezzi su richiesta).

### LA QUOTA COMPRENDE:

- 1 notte a Cetara o Vietri, 1 notte ad Amalfi, 1 notte a Sant'Agata sui Due Golfi, 1 notte a Positano, 1 notte a Salerno
- Pasti: 5 colazioni, 3 cene
- Descrizione dettagliata dell'itinerario con mappe & informazioni turistiche
- Mappe in scala 1: 25.000 o oltre
- Tracce GPS
- Assistenza 7/7
- Trasporto bagagli come da programma



#GeniusItaly

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

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





**NON INCLUSO:**

- Noleggio bici
- Tasse di soggiorno
- Assicurazione di viaggio
- Cibi e bevande non menzionate alla voce “La quota comprende”
- Tour o attività opzionali aggiuntive
- Mance
- Articoli di natura personale

**DIFFICOLTA'**

**Medio-Facile (2-3):** la maggior parte delle escursioni è di difficoltà media con alcuni lunghi tratti in salita. È per alcune escursioni è possibile prevedere deviazioni per prolungare o abbreviare il percorso.

Tutte le strade percorse sono asfaltate e lontane dal traffico ad eccezione dei tratti nei pressi di Positano e Amalfi (soprattutto nella stagione estiva).

**Fitness:** il tour è adatto a chi ha già esperienza di tour in bici e in generale a chi ha una buona forma fisica. Dovrete essere in grado di pedalare dalle 3 alle 5 ore al giorno in condizioni climatiche molto calde in estate.

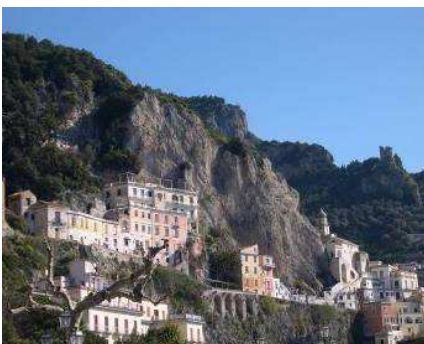
**PERNOTTAMENTI EXTRA ED ESTENSIONI**

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!*

Dettagli e prezzi su richiesta

**UPGRADE**

È possibile richiedere un upgrade in alcune località lungo il percorso. Dettagli e prezzi su richiesta.



© Genius Loci Travel. Diritti riservati.



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

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

