



GENIUS LOCI TRAVEL
Walking and Cycling Holidays

Weekend alla Scoperta del Genius Loci **WAMA1**

Weekend in costiera Amalfitana le escursioni più belle

*Amalfi & Atrani, Ravello & i suoi giardini, la Valle dei Mulini & il
'Lemon Tour'*



PROGRAMMA DI VIAGGIO

© Genius Loci Travel. Tutti i diritti sono riservati.



info@trekking-italia.it | www.trekking-italia.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



INTRODUZIONE

La Costiera Amalfitana è probabilmente la costa più bella di tutta l'Italia. Situata nella parte meridionale della Penisola Sorrentina, la Costiera Amalfitana si ritrova protetta da tutti i venti freddi del nord dalle sue imponenti montagne, ed ha quindi un clima meraviglioso tutto l'anno. Per questo motivo, il tour è un'ottima occasione per una bella passeggiata già dall'inizio della primavera fino al tardo autunno.

Il paesaggio è estremamente vario e i panorami cambiano ad ogni passo. Può essere tipicamente Mediterraneo, ed inebriarvi con i suoi profumi di erbe selvatiche, arbusti di mirto, timo, rosmarino e alberi di mastice, 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 ovviamente terrazzamenti di tutti i tipi, con vigneti, ma soprattutto limoneti. La Costiera Amalfitana è sicuramente il più incredibile tratto costiero d'Europa! Ed 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.

Questo tour può essere considerato il più "classico" fra i tour lungo la costa, poichè tocca tutti i famosi piccoli borghi e le più belle passeggiate della zona, alcune delle quali sono 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 stupenda Valle dei Mulini, e i famosi limoneti, dove nasce il limoncello. Se volete potete fare quello che ormai è diventato uno dei sentieri più famosi al mondo, il 'Sentiero degli Dei' e visitare la pittoresca ed affascinante Positano.

Camminerete attraverso sentieri ben curati e tratti lastricati, costeggerete bellissimi paesaggi di campagna con meravigliosi limoneti terrazzati, vigneti e tesori culturali come cappelle rurali, antichi agriturismi, vecchi mulini e bellissimi ville e borghi, dove potrete sedere a rilassarvi e bere qualcosa.

Questo tour vi farà scoprire i motivi per cui la Costiera Amalfitana è diventata la più famosa Costa italiana, ma scoprirete anche che con un piccolo sforzo, uscirete dai sentieri più frequentati, e che a poche centinaia di metri dalla folla, sarete completamente immersi nella 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. Durata indicativa delle passeggiate: da 5 a 6 ore.



info@trekking-italia.it | www.trekking-italia.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



ITINERARIO

Giorno 1 – Arrivo ad Amalfi

Arrivo a Napoli (aeroporto) o Salerno (stazione ferroviaria). In bus da Napoli, o col traghetto da Salerno, raggiungete Amalfi, nel cuore dell'omonima costiera. Se avete prenotato il servizio di transfer privato, (opzionale) 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 * - BB**

Giorno 2 – Borghi Medievali della Costa di Amalfi

Oggi, con la vostra guida, andate alla scoperta dello storico 'cuore' della Costiera Amalfitana, tra Amalfi, Atrani e Ravello. Dopo colazione deciderete di camminare oppure di prendere un bus locale che vi porterà a Ravello. Questa piccola cittadina è uno dei posti più esclusivi della Costiera Amalfitana. 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 one dei borghi meglio preservati della Costiera, e avrete la possibilità di 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. La sera vi aspetta la vostra barca per una bellissima gita ed una cena su una spiaggia esclusiva.

Pernottamento: Amalfi – Hotel * - Cena in spiaggia**

Distanza: 7,5-12 km. Durata approssimativa: 5 ore + visite

Giorno 3 – Torre dello Ziro & Valle dei Mulini

Oggi fate una passeggiata breve, che vi darà subito un'idea dell'incredibile eredità culturale e naturale della Costiera Amalfitana. Per prima cosa, passerete fra i vecchi silenziosi vicoli nella parte interna di Amalfi, dove ancora riscontrerete la forte influenza moresca. 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 incredibile. 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. Il confortevole sentiero corre lungo il corso del fiume, in un paesaggio ricco, trasbordante di verde, che quasi non sembra italiano. Chi si sente in grado di spingersi oltre nella vallata, incontrerà panorami spettacolari sotto le



info@trekking-italia.it | www.trekking-italia.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



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 "macchie". Tornati ad Amalfi, potrete visitare il museo della carta, prima di rientrare in Hotel. Poiché la passeggiata è relativamente breve, avrete del tempo al ritorno di fare una visita alla bellissima 'Valle dei Limoni' e fare il 'Lemon Tour' con l'unico Salvatore Aceto! Poi non vi resta che passeggiare in giro per Amalfi o fare una bella nuotata.

Pernottamento: Amalfi - Hotel * - BB**

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

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

Oggi prenderete un autobus locale che vi porterà al piccolo borgo di Bomerano, sull'alta pianura 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 molto panoramico con viste su tutta la Costiera Amalfitana e che si estendono fino all'isola di Capri, raggiungerete la giunzione per il Monastero di San Domenico, situato in uno stupendo scenario, e che domina la costa dalla cima della collina (deviazione opzionale lungo un percorso pellegrino medievale). Procederete poi su un sentiero più o meno livellato, 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, arriviamo in spiaggia, dove ci possiamo rilassare, prima di tornare in barca ad Amalfi.

Giorno Extra – Capri – una immersione nella Bellezza, naturale e culturale

In barca raggiungerete Capri. Dalla Marina Grande salirete lungo le scalinate storiche alla famosa 'Piazzetta', la piazza principale di Capri. Andrete alla scoperta del versante est dell'isola, ricco di bellezze naturali e culturali e di panorami mozzafiato. Dopo aver passeggiato nel centro cittadino e la sua famosa Piazzetta, inoltratevi tra le caratteristiche strade in stile Moresco fino a raggiungere uno dei punti più belli di Capri: la stupenda ma scarsamente nota Villa Lysis, una splendida Villa immersa in un paesaggio senza pari. La passeggiata prosegue nella vegetazione mediterranea fino alle rovine di Villa Iovis, un tempo appartenuta all'imperatore romano Tiberio, dalla quale si gode di una vista spettacolare sul Golfo di Napoli! Camminando oltre si giunge all'Arco Naturale e alla Grotta di Matermania, presunto luogo di culto del dio Mitra. Lungo il sentiero troverete molti angoli caratteristici dove potervi fermare per il pranzo a sacco, o se preferite, scegliete uno dei tanti piccoli ristoranti che incontrerete lungo la strada. La passeggiata riprende verso il versante meridionale dell'isola dove potrete ammirare i Faraglioni: probabilmente gli scogli più famosi e ritratti al mondo! Incamminandovi verso il centro cittadino eccovi dinanzi il Convento di San Giacomo, risalente alla fine del XIV secolo. Al suo interno è conservata un'interessante collezione del pittore tedesco Diefenbach; nell'edificio attiguo è sita invece una biblioteca che raccoglie innumerevoli monografie sull'isola di Capri raccolte nel corso dei secoli. Degni di visita sono anche i Giardini di Augusto, dai quali imboccando la spettacolare Via Krupp si giunge fino al porticciolo di Marina Piccola. A seconda del tempo che si intende dedicare al relax e allo shopping, si può decidere di abbreviare la passeggiata di questo primo giorno di tour, oppure di compierla interamente. Per chi vuole c'è la possibilità di un po' di shopping, prima di tornare in barca ad Amalfi.



info@trekking-italia.it | www.trekking-italia.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



Giorno 4 – Partenza

Dopo la colazione, finisce la vacanza. Potrete tornare in traghetto o autobus a Salerno, da dove si prende il treno per Napoli o Roma. Su richiesta, saremo lieti di prenotare un pernottamento extra in hotel.



INFORMAZIONI PRATICHE

ARRIVO & PARTENZA

Il tour inizia e finisce ad AMALFI, collegata a Salerno e Napoli con servizio di autobus (e traghetti) con corse più o meno frequenti in base al periodo dell'anno.

Per chi vuole, è possibile organizzare un transfer privato da diverse località.

PERNOTTAMENTI & PASTI

Per tutta la durata del tour pernosterete in un Hotel 3*** al centro di Amalfi. Tutte le camere hanno i servizi privati.

Il secondo giorno è inclusa la cena. Una barchetta vi prenderà alla darsena ad Amalfi e vi accompagnerà in una graziosa spiaggia dove potrete gustare un'ottima cena di benvenuto. Per i giorni successivi sarete liberi di scegliere fra i tanti ristoranti in zona.

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 pic-nic nei negozi delle località in cui alloggerete. In alcuni casi ci sarà la possibilità di pranzare in un ristorante lungo il percorso.

LA QUOTA COMPRENDE:

- 3 notti in Hotel*** ad Amalfi - BB
- 1 cena in ristorante sulla spiaggia con gita in barca
- Guida Ambientale escursionistica (giorno 2)
- Ingresso a Villa Cimbrone a Ravello
- Visita guidata nei limoneti e fabbrica di limoncello 'Lemon Tour'
- Mappe in scala 1: 25.000 o oltre
- Descrizione dettagliata, passo per passo, delle passeggiate 'in libertà'.
- Tracce GPS delle passeggiate 'in libertà'.
- Assistenza 7/7

NON INCLUSO:

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



DIFFICOLTA' ED EQUIPAGGIAMENTO

Medio-Facile (2-3): Per lo più passeggiate semplici, anche se alcune includono salite o sentieri con superfici ruvide. 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.

Cosa portare: Abbigliamento comodo, scarponi da trekking, zaino per escursioni giornaliere, borraccia, cappellino e occhiali da sole, mantella antipioggia o giacca impermeabile, copri zaino; macchina fotografica e binocolo.

Guide: Sarete accompagnati per un giorno da una guida professionale – aderente alla Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche (AIGAE) o simile, il quale, con professionalità e competenza vi darà tutte le spiegazioni per farvi godere al massimo la zona.

PERNOTTAMENTI EXTRA ED ESTENSIONI

È possibile estendere questo tour con un giorno per poter fare il più famoso sentiero della Costiera Amalfitana, il cosiddetto 'Sentiero degli Dei', oppure con un giorno di 'trekking' a Capri.

Per quelli che vogliono immergersi in un vero scenario montano, consigliamo di combinare questo tour con uno dei nostri brevi tour ad Agerola oppure con il tour 'Monte Faito & Monte San Michele', soggiornando per due giorni fra i monti della località Monte Faito, che sovrasta Castellammare di Stabia (vedere dettagli del tour).

È inoltre possibile includere notti extra in tutte le località incluse nel tour, per rendere la vacanza più rilassante oppure per fare altre passeggiate. 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, Positano o sull'isola di Capri. Vi offiremo diverse buone opportunità di pernottamento. Dettagli e prezzi su richiesta.

© Genius Loci Travel. Tutti i diritti sono riservati.



info@trekking-italia.it | www.trekking-italia.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy

