



**GENIUS LOCI TRAVEL**  
Walking and Cycling Holidays

*Trekking alla scoperta del Sud*

TTRA

# Il cuore autentico della costiera amalfitana

*Natura, storia, cultura e tradizione*



## PROGRAMMA DI VIAGGIO

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



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



## INTRODUZIONE

*Dei tredici comuni della Costiera amalfitana, Tramonti è quello dove la natura è più rigogliosa, accogliente, e la genuinità dei suoi prodotti agricoli, fortemente legati alla sua tradizione enogastronomica, sono l'essenza che fanno la differenza.*

*La vallata raccoglie ben tredici frazioni che formano il comune montano che ha dato anche il nome del vento "la tramontana", ispirando Flavio Gioia che ha natali amalfitani e che quel vento lo sentiva arrivare da nord.*

*Nella Rosa dei Venti ha un suo posto d'onore, così come nella storia dell'Antica Repubblica Marinara di Amalfi. È sempre stato un luogo strategico per la difesa del Ducato amalfitano e grazie ai suoi tanti castagneti, che ancora oggi fanno da scenario, è stato in grado di fornire dell'ottima legna per i maestri d'ascia che costruivano navi che solcavano il Mediterraneo.*

*Da qui parte una fitta rete di sentieri che si snodano tra i tredici campanili e dalla montagna arrivano fino al mare. Vecchie mulattiere, stradine di collegamenti fra i borghi, conducono in vitigni secolari, veri monumenti arborei che regalano vini doc di qualità e filari di coltivazioni, che a seconda della stagione, mostrano una tavolozza di colori diversi.*

*In estate a brillare più di tutti è il rosso con il suo antico pomodoro (il Re Fiascone) che qui ancora oggi si coltiva grazie ai contadini custodi. In ogni periodo dell'anno è invece il "bianco" del latte che nei diversi caseifici che si possono trovare in alcuni borghi, prende vita quotidianamente la vecchia tradizione (del fior di latte) legata anche alla pizza tramontana, che si rinnova sempre con i suoi tanti pizzaioli che hanno aperto ristoranti in giro per il mondo.*

*L'autenticità che conserva ancora questo angolo di Costiera amalfitana, cuore del Parco dei Monti Lattari, si respira già nell'accoglienza dei suoi abitanti che vi saluteranno anche se non vi conoscono.*

*Un tratto distintivo che fa sentire benvenuto ogni ospite.*



*Nota Bene: questo tour è di difficoltà Medio-Facile. Adatto a chi è in buone condizioni fisiche e ha già esperienza con trekking di più giorni. La maggior parte dei sentieri è in buone condizioni, ma alcuni brevi tratti possono essere un po' più impegnativi. Durata indicativa delle passeggiate: da 5 a 6 ore al giorno.*



## ITINERARIO

### Giorno 1 – Arrivo

Arrivo con mezzi propri a Tramonti, il polmone verde della costiera amalfitana, la vostra casa per i prossimi tre giorni. Nel tardo pomeriggio è previsto l'incontro con la guida per fare la conoscenza dei componenti del gruppo e per una breve introduzione sul programma di viaggio della settimana.

Cena in locale tipico per un primo assaggio delle specialità del posto.

**Pernottamento: Tramonti – Antico Convento/Ospitalità diffusa – cena di benvenuto in locale tipico**

### Giorno 2 – Sentiero delle 13 chiese

Tramonti è uno dei comuni montani della Costiera Amalfitana, noto per aver dato il nome al vento di Tramontana. Il territorio è composto da 13 borghi, distribuiti a cerchio intorno al colle Santa Maria, dove nel 1400 sorgeva il Castello di Santa Maria la Nova ed attualmente si trova il cimitero comunale. Il percorso semi-urbano delle 13 chiese attraversa 11 dei 13 borghi e consente di far visita a 13 antichissime chiese, di origine medioevale. Dopo colazione partiremo dalla nostra struttura per un percorso circolare, immersi nella natura. Faremo sosta per pranzo in una cantina per una degustazione di piatti e portate della tradizione locale abbinati a calici di vino, ottenuti soprattutto grazie alla coltivazione del vitigno autoctono del Tintore, qualità originaria di Tramonti.

**Pernottamento: Tramonti – Antico Convento/Ospitalità diffusa – BB + pranzo in cantina**

*Distanza: 16 km. Durata approssimativa: 6 ore.*

### Giorno 3 – Il Sentiero delle Formichelle e il Sentiero dei Limoni

Dopo colazione partiremo per il nostro trek, che dal Borgo di Polvica ci porterà fino al paesino costiero di Minori, ripercorrendo i sentieri delle antiche trasportatrici di limoni dei primi del '900 "formichelle". La sosta pranzo sarà in un agriturismo a metà sentiero e sarà a base di prodotti di stagione e formaggi fatti in casa. Continuando la nostra passeggiata, attraverso il sentiero dei limoni, raggiungeremo il paesino turistico di Minori, sede del sito archeologico della "Villa Marittima" di epoca romana risalente al I sec. d.C. Dopo aver gustato la tradizionale "Delizia a limone" si farà rientro in hotel in autobus. La serata ci riserverà una cena spettacolo con musica e canti tradizionali, in un ristorante tipico del borgo di Polvica.

**Pernottamento: Tramonti – Antico Convento/Ospitalità diffusa – pranzo in azienda locale e cena con balli e canti popolari**

*Distanza: 11 km. Durata approssimativa: 5-6 ore*

### Giorno 4 – Pompei & Vesuvio

Giornata all'insegna della storia e della conoscenza nella città di Pompei; una passeggiata indietro nel tempo di 2000 anni, alla scoperta di usi e costumi dell'epoca. Dopo una pausa pranzo in uno dei ristoranti in zona, o uno spuntino nelle aree pic-nic, con il nostro transfer privato ci sposteremo verso la cima del Vesuvio, dove ci incammineremo sul cono del vulcano con una vista unica al mondo. Faremo ritorno nel pomeriggio a Minori nostra base per le prossime 4 notti.

**Pernottamento: Minori – Hotel 3\*\*\* – mezza pensione**

*Distanza: 5-6 km. Durata approssimativa: 2-3 ore*



### Giorno 5 – Minori, Ravello, Atrani & Amalfi

La passeggiata di oggi partirà direttamente dalla nostra struttura, alla volta di Ravello. Una ripida scalinata, ma con vista mozzafiato sulla costa, ci condurrà sino alla città della musica, qui dopo una breve sosta, avremo la possibilità di visitare Villa Cimbrone, risalente al XI sec., sede di uno dei più bei giardini al mondo, 6 ettari di verde con oltre 200 varietà diverse tra piante ed alberi fanno da cornice alla splendida terrazza dell'infinito, dalla quale godrete del miglior panorama costiero. Dopo una pausa pranzo con terrazza vista mare, shopping nelle vie della ceramica Ravellese e un buon caffè in piazza, ripartiremo alla volta di Amalfi. Percorreremo una antichissima via di collegamento, che, attraverso il borgo di Torello e sentieri circondati da terrazzamenti di limoni. Questa strada ci condurrà prima ad Atrani, il paese più "piccolo" d'Europa e da lì, passeggiando nelle antiche stradine e vicoli di stile moresco, giungeremo ad Amalfi dove si potrà visitare il centro storico, il Duomo e le vie dello shopping prima di far ritorno a Minori in autobus o traghetto.

**Pernottamento: Minori - Hotel 3\*\*\* – BB**

*Distanza: 7 km. Durata approssimativa: 4 ore*

### Giorno 6 – Torre dello Ziro e Valle delle Ferriere

Breve trasferimento in autobus di linea fino ad Amalfi, dove inizierà il nostro trek. Percorrendo dapprima i vicoli storici dell' antica Repubblica Marinara e successivamente una ripida scalinata, utilizzata dagli Amalfitani fin dai tempi del medioevo per sfuggire alle invasioni Saracene, giungeremo alla località Pontone. Da qui, dopo una breve sosta, ci incammineremo per la torre dello Ziro, postazione di avvistamento medievale con vista mozzafiato su Amalfi ed Atrani. Seguendo il percorso che si immerge nella valle di Amalfi, raggiungeremo la Riserva Naturale di Valle delle Ferriere. Successivamente ci incammineremo in direzione Amalfi costeggiando il Rio Canneto e ammirando, in un contesto davvero suggestivo, cascate, ruscelli e i ruderi delle antiche cartiere che producevano la "carta di Amalfi" utilizzata tutt'oggi. Faremo così sosta per pranzo in un agriturismo che Forbes ha inserito nei migliori 10 ristoranti a km 0 di tutto il mondo. Dopo pranzo ci sarà del tempo libero ad Amalfi per dedicarsi allo shopping o per un'ulteriore visita della città. Ritorno a Minori in traghetto o autobus.

**Pernottamento: Minori – Hotel 3\*\*\* – BB + pranzo in agriturismo km 0**

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

### Giorno 7 – Il Sentiero degli Dei & Positano

L'ultimo trek di questa settimana sarà quello che da Agerola ci condurrà fino alla famosa Positano. Dopo colazione raggiungeremo il paese collinare con il transfert privato; dopo una piccola sosta caffè ci incammineremo sul "Sentiero degli dei", definito uno dei migliori 10 sentieri al mondo e percorso da quasi duecentomila persone l'anno.

Pascoli allo stato brado, leggende e viste mozzafiato sulla penisola amalfitana ci accompagneranno per tutta la passeggiata fino al caratteristico paesino di Nocelle, dove faremo una piccola sosta per degustare un'ottima granita al limone e fare pausa pranzo. Arriveremo nel primo pomeriggio a Positano dove ci sarà del tempo libero per visita e shopping per poi far ritorno ad Amalfi con il traghetto, per un ultimo sguardo via mare della costiera Amalfitana.

**Pernottamento: Minori – Hotel 3\*\*\* – BB**

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



## Giorno 8 – Partenza

Il tour finisce dopo la colazione in agriturismo. Su richiesta è possibile prolungare il soggiorno in costiera per visitare Capri. Da Minori vi potrete imbarcare sul traghetto che in 2 ore vi condurrà sull' isola.

## INFORMAZIONI PRATICHE

### ARRIVO & PARTENZA

**Arrivo:** Il tour inizia a TRAMONTI collegata a Salerno/Napoli da servizio di autobus con corse frequenti. Un servizio di transfer privato può essere prenotato sia da Salerno che da Napoli, facilmente raggiungibile in treno.

**Partenza:** Il tour finisce a MINORI. Da qui è possibile prendere un autobus o il traghetto per Salerno e viaggiare poi in treno per Napoli, Roma o altre città di Italia.

### PERNOTTAMENTI & PASTI

Le prime tre notti saremo ospiti del Convento di S. Francesco, struttura luminosa, semplice ma accogliente, circondata dal verde balsamico della montagna, situata al centro del paese. Qui sarete sistemati in camere dapprima utilizzate dai frati Francescani, oggi ristrutturate e rese accoglienti e confortabili.

Per la seconda parte del tour alloggeremo in un grazioso hotel 3\*\*\* al centro di Minori.

Tutte le strutture hanno i servizi privati e sono con trattamento di camera e colazione.

È inclusa la prima cena di benvenuto e tre pranzi in aziende agricole o cantine lungo il percorso (giorni 2,4 e 6).

Per gli altri pasti non inclusi la nostra guida sarà a disposizione per suggerimenti sui migliori ristoranti della zona.

### LA QUOTA COMPRENDE

- 3 pernottamenti a Tramonti in un antico convento Francescano o albergo diffuso - BB
- 4 pernottamenti a Minori in Hotel 3\*\*\* - BB
- 3 cene (di cui una con intrattenimento musicale) – giorno 1, 3 e 4
- 3 pranzi in aziende agricole e cantine – giorni 2, 3 e 6
- Trasporto bagagli & transfer come da programma
- Guida escursionistica per 6 giorni
- Autobus di linea – giorno 3 & 6
- Traghetto Positano – Minori – giorno 7



## NON INCLUSO

- Tasse di soggiorno
- Assicurazione di viaggio
- Cibi e bevande non menzionate nell'itinerario
- Tour o attività opzionali aggiuntive
- Transfer d'arrivo e ritorno (su richiesta)
- Articoli di natura personale
- Tutto quanto non menzionato alla voce "La quota comprende"

## DIFFICOLTA'

**Medio-facile (2):** Per lo più passeggiate semplici, anche se alcune includono salite o sentieri di montagna. 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 4 o 5 ore in diverse condizioni climatiche e su tratti polverosi e rocciosi.

## PERNOTTAMENTI EXTRA ED ESTENSIONI

All'inizio o alla fine del tour sarà anche possibile visitare Napoli e le isole, o rilassarsi qualche giorno in spiaggia. Il tour può essere facilmente prolungato aggiungendo una o più notti a Minori o Napoli. Dettagli e prezzi su richiesta.

Per gruppi di almeno 4 persone è possibile prenotare tour 'su misura' - versioni più lunghe o più brevi dei nostri tour, anche con un programma leggermente modificato, per combaciare con i vostri programmi e aspettative.

[Contattateci](#) per ulteriori informazioni.



© Genius Loci Travel, 2020.



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

