



**GENIUS LOCI TRAVEL**  
Walking and Cycling Holidays

Weekend alla scoperta del 'Genius Loci' WTRA

# Tra i Monti della Costiera Amalfitana

*Tramonti: il lato autentico della Costiera - un paesaggio sospeso  
tra vigneti & castagneti*



## PROGRAMMA DI VIAGGIO

© Genius Loci Travel. Diritti riservati.



#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\*\*\*



## INTRODUZIONE

*Questo breve tour vi farà scoprire il paesino di Tramonti, il polmone verde della Costiera Amalfitana, noto per aver dato il nome al vento di Tramontana. 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. 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.*

*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. Da qui parte una fitta rete di sentieri che si snodano tra le tredici frazioni che formano il comune 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.*

*La vallata di Tramonti, la parte interna della Costiera Amalfitana, è 'sfuggita' al turismo di massa delle zone costiere, ed ancora oggi, per alcuni aspetti, sembra un'area dove il tempo si è fermato. Ancora oggi vi si trova tranquillità ed un paesaggio rurale tradizionale, e con tutti i suoi prodotti genuini! 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.*

*Questo vale soprattutto quando uno si allontana dalle strade asfaltate, percorrendo le mulattiere come queste venivano percorsi secoli fa, da agricoltori, pastori, boscaioli e commercianti. Durante questo viaggio avremo la possibilità di assaporare questo mondo a pieno: vedremo dei panorami stupendi, percorreremo i sentieri di montagna sulle tracce dei pastori e le mulattiere tra i borghi storici. Scopriremo grotte, mulini e cascate, e infine potremo fare un tuffo al mare! Faremo un percorso 'ad anello', il percorso semi-urbano delle 13 chiese, che attraversa 11 dei 13 borghi e consente di far visita a 13 antichissime chiese, di origine medioevale. Il secondo trekking vi porterà attraverso un percorso storico al mare della Costiera Amalfitana, per un meritato bagno!*



*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.*



[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 a TRAMONTI

Arrivo a Tramonti (in macchina, oppure in bus da Napoli). Potrete sistemarvi nel vostro alloggio e fare una breve passeggiata tra i vigneti e terrazzamenti - e per chi vuole un giretto in montagna.

**Pernottamento: Tramonti - B&B/Agriturismo/Convento - HB**

### Giorno 2 – Circuito delle 13 Chiese di Tremonti

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 delle 13 chiese attraversa 11 dei 13 borghi e consente di far visita a 13 antichissime chiese, di origine medioevale. Ma soprattutto permette di esplorare il paesaggio di Tramonti in tutte le sue sfaccettature: dai castagneti di montagna, ai vigneti antichissimi, dalle chiesette medievali alle cascate. Dopo il briefing partiremo dalla nostra struttura per un percorso circolare, immersi nella natura. Faremo sosta per pranzo in una cantina locale, nata da qualche anno, 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. La serata ci riserverà una cena/spettacolo con musica e canti tradizionali, in un posto molto speciale.

**Pernottamento: Tramonti - B&B/Agriturismo/Convento - HB**

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

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

Dopo colazione si partirà per una bellissima camminata che dalla montagna arriva fino al mare. La passeggiata di oggi è un percorso antico, 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". Si passa tra borghi antichi, mulini e cascate. La sosta pranzo potrà essere fatta in un agriturismo situato proprio a metà del percorso. Continuando la passeggiata si arriverà sulla cresta della chiesa di san Nicola. Da qui si scende verso il paesino turistico di Minori, oppure, attraverso il famoso 'Sentiero dei Limoni', direttamente a Maiori, dove ci sarà il tempo per un bel bagno. Durante questa passeggiata si avrà la possibilità di capire il mondo che ruota attorno al famoso Limone IGP "sfusato amalfitano" ... storia, aneddoti, tecniche di coltivazione e utilizzi vari.

**Pernottamento: Tramonti - B&B/Agriturismo/Convento - BB**

*Distanza: 10-14 km. Durata approssimativa: 4-5 ore.*

### Giorno 4 – 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.



## INFORMAZIONI PRATICHE

### ARRIVO & PARTENZA

**Arrivo e partenza:** Il tour inizia e finisce a Tramonti, collegata alla Costiera e a Napoli con regolare servizio di autobus. È possibile prenotare un servizio di transfer privato da Napoli (aeroporto o stazione), Pompei o Castellammare di Stabia.

### PERNOTTAMENTI & PASTI

Per tutta la durata del tour pernosterete in una struttura di vostra scelta: un bellissimo B&B, un caratteristico agriturismo a conduzione familiare, oppure in un vecchio convento, una struttura spartana, ma piena di fascino. Tutte le camere hanno i servizi privati.

Le prime due cene sono incluse, mentre la terza sera sarete liberi di scegliere fra i tanti ristoranti in zona. La vostra guida sarà lieta di darvi utili consigli e suggerimenti.

Il secondo giorno è incluso il pranzo in una cantina locale, per gli altri pranzi invece la vs guida sarà lieta di darvi indicazioni.

### LA QUOTA COMPRENDE

- 3 pernottamenti B&B/Convento a Tramonti - BB
- 2 cene & 1 pranzo
- Guida Ambientale escursionistica (giorno 2)
- 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
- Articoli di natura personale



## LIVELLO DI DIFFICOLTA' ED EQUIPAGGIAMENTO

**Medio-facile** (2-3): Per lo più passeggiate semplici, anche se alcune includono salite o sentieri con strade di montagna. 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 includere notti extra. *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 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. Un tour con un programma leggermente modificato, può essere organizzato per combaciare con i vostri programmi e aspettative.

[Contattateci](#) per ulteriori informazioni.

© Genius Loci Travel.



[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\*\*\*

