



**GENIUS LOCI TRAVEL**  
Walking and Cycling Holidays

Trekking in libertà Amst

# L' Alta Via della costiera amalfitana

*Lungo l' 'Alta Via dei Monti Lattari' da Cava dei Tirreni  
alla Finis Terrae della Penisola Sorrentina*



## PROGRAMMA DI VIAGGIO

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



## INTRODUZIONE

*L'Alta via dei Monti Lattari è un cammino che attraversa tutta la Costiera Amalfitana dall'alto, offrendo una prospettiva insolita di una delle più belle coste italiane. Il percorso vanta una straordinaria combinazione di pittoreschi borghi costieri e montagne, tra cultura e natura. Il paesaggio è immensamente vario, con panorami continuamente mutevoli. Si cammina tra la macchia mediterranea, con i profumi tipici delle piante selvatiche quali mirto, timo, rosmarino e lentisco, ma anche in ambiente montano, quasi alpino, con rigogliose faggete, pascoli e ripide falesie. Questo è lo scenario spettacolare che caratterizza questo meraviglioso trekking.*

*Il percorso si sviluppa da Est verso Ovest, partendo da Cava de' Tirreni fino ad arrivare alla punta estrema della Penisola Sorrentina, Punta Campanella. Si cammina per lo più lungo il crinale dei Monti Lattari, la spina dorsale della Penisola, ma non mancano le occasioni per scendere verso le valli con il loro tipico paesaggio caratterizzato dai terrazzamenti. Dal mare alla montagna i paesaggi sono sempre stupendi, e si cammina tra piccoli borghi, vigneti e uliveti, macchia mediterranea e giardini di limoni, boschi e pareti rocciose, e di tanto in tanto potrai incontrare qualche gregge di capre! Piccole chiesette, ruderi di castelli e antiche case coloniche si trovano ovunque lungo i sentieri.*

*L'Alta Via dei Monti Lattari è sicuramente una tappa obbligata per l'escursionista appassionato (proprio come il "GR20" in Corsica). Si affrontano le tante cime della dorsale, passando per incredibili strapiombi, quasi sempre con vista mare, e accompagnato da splendidi panorami della Costiera Amalfitana e del Golfo di Napoli che lasciano a bocca aperta.*

*Questo fantastico tour escursionistico porta sulle cime più alte della Penisola Sorrentina e della Costiera Amalfitana e lungo sentieri ancora poco battuti ma che hanno poco da invidiare a quelli più famosi. Sarà possibile scoprire perché la Costiera Amalfitana è diventata la costa più famosa d'Italia, ma anche che ci sono ancora posti dove si può essere da soli, completamente circondati dall'immensità della natura.*

*Esistono centinaia di sentieri da scoprire oltre l'Alta Via! Alcuni molto famosi, come il Sentiero degli Dei, o altri che sono percorsi da almeno mille anni, come la Via Maestra dei Villaggi - la strada principale della Repubblica Medievale di Amalfi. Durante questo tour è possibile includere alcuni giorni extra per percorrere anche questi sentieri (e fare una breve visita ai borghi costieri da non perdere: Amalfi, Ravello, Positano, Sorrento e, perchè no, Capri!).*



*Nota bene: l'Alta Via è un tour di difficoltà media, adatto a camminatori esperti, con una buona condizione fisica. La maggior parte delle passeggiate sono sviluppate lungo sentieri in buono stato, con alcune sezioni su terreni rocciosi e scoscesi. La maggior parte dei sentieri sono ben segnalati; la dove non lo sono, bisogna orientarsi seguendo le nostre dettagliate "Route Notes" fornite insieme alle mappe. Tempo di percorrenza approssimativo: dalle 4 alle 7 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 al "Corpo di Cava"

Arrivo a Salerno. I clienti sono accolti dal nostro staff e accompagnati nel bellissimo hotel nell'incantevole frazione del Corpo di Cava, appena sopra la bellissima cittadina di Vietri sul Mare (famosa per le sue ceramiche). Se si arriva presto, si può fare una breve passeggiata attraverso il borgo e scendere alla splendida abbazia vicino all'hotel. La "Badia di Cava" è uno dei monumenti religiosi più imponenti dell'Italia meridionale e merita sicuramente una visita.

**Pernottamento: Cava de 'Tirreni - Hotel \*\*\*\* – mezza pensione**

*Distanza: 20-26 km (a seconda del punto di partenza). Tempo di percorrenza: 5 - 7 h circa*

### Giorno extra opzionale

*Con un giorno in più è possibile visitare due attrazioni dell'area: si può fare una splendida passeggiata intorno al cratere del Vesuvio, il vulcano più famoso del mondo, che domina il Golfo di Napoli e si può visitare Pompei, tra i siti più visitati d'Italia, non molto lontano dal Vesuvio stesso. La camminata permette di seguire il percorso intorno alla bocca del vulcano. Si può scrutare all'interno del cratere principale e godere di una vista meravigliosa su tutto il Golfo di Napoli, un panorama che va da Sorrento e Capri a Ischia e Napoli. Si scende quindi fino alle rovine romane di Pompei, il sito archeologico più famoso d'Italia, situato proprio alle falde del Vesuvio. Qui si potranno visitare i vasti scavi e conoscere come vivevano i romani quasi 2000 anni fa. Dopo la visita al sito archeologico, si può optare per una passeggiata nella "nuova" Pompei, prima di rientrare in treno a Cava de 'Tirreni.*

**Pernottamento: Cava de ' Tirreni - Hotel \*\*\*\* - mezza pensione**

*Distanza totale percorsa: 4 km +/- 250 m. Tempo di percorrenza appross.: 2 h.*

### Giorno 2 - Corpo di Cava - Valico di Chiunzi (Tramonti)

La passeggiata odierna porta direttamente dall'hotel, lungo una delle vie di pellegrinaggio più famose della zona, al santuario dedicato alla "Madonna dell'Avvocata", situato su uno spettacolare terrazzo panoramico sulla Costiera Amalfitana. Dall'Abbazia benedettina del Corpo di Cava si sale attraverso castagneti dorati fino alla piccola radura della Cappella Vecchia. Da qui si gode di una splendida vista su Vietri sul Mare e Salerno a sud, e sul crinale del Monte Avvocata a ovest. Un sentiero ben battuto e relativamente agevole, dapprima tra la macchia mediterranea, poi nel bosco, conduce al Santuario dell'Avvocata dove lo sguardo spazia fino a Paestum e alle montagne della Calabria a sud, mentre la vista sulla Costiera Amalfitana arriva fino a Ravello e Conca dei Marini. Questo è sicuramente uno dei 'belvedere' più belli dell'intera costa, sconosciuto ai più. Dopo aver visitato il santuario, si ritorna passando lungo le imponenti pareti rocciose di nuovo al Corpo di Cava. Da lì trasferimento privato all'hotel a Tramonti situato appena a sud del crinale dei Monti Lattari, da dove si può godere della vista di entrambi i golfi di Napoli e Salerno.

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

*Distanza totale percorsa: 15 km. +/- 800 m. Tempo di percorrenza appross.: 6 h.*

### Giorno 3 - Valico di Chiunzi - Agerola

La passeggiata di oggi è con vista sulla valle di Tramonti e su tutta la piana di Napoli e il Vesuvio. A metà mattinata si raggiunge la prima cima del percorso, il Monte Cerreto, la seconda vetta più alta della zona (1313 m.), da cui si gode un meraviglioso panorama della Costiera Amalfitana con Ravello da un lato, e il Golfo di Napoli dall'altro. Il percorso



[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\*\*\*



prosegue poi prima in discesa, dopodiché diventa piano e sarà possibile godere di qualche ora di facile cammino. L'ultima parte della passeggiata scende al paese di San Lazzaro, nella piana di Agerola, grazioso e rustico borgo situato in mezzo ai Monti Lattari. Si consiglia di raggiungere a piedi il castello dove c'è un punto panoramico, considerato tra i più belli in Costiera Amalfitana. Per gli appassionati di escursionismo è d'obbligo una breve deviazione al convento di Cospiti, presumibilmente fondato da San Francesco e situato in una splendida posizione tra i costoni di roccia a picco sul mare. La cena è con specialità locali in uno dei primi (e migliori) agriturismi di Agerola.

**Pernottamento: Agerola – Agriturismo – mezza pensione**

*Distanza totale percorsa: 16 km. +/- 650 m. Tempo di percorrenza appross.: 6 h.*

**Giorno extra (opzionale)**

*Prenotando un giorno extra si ha la possibilità di visitare la splendida Amalfi. Qui si possono esplorare i tranquilli e storici vicoli, dove si può ancora notare la forte influenza moresca e volendo si può optare per un tuffo a mare. Ci sono due percorsi che conducono ad Amalfi da Agerola, entrambi meravigliosi, ma completamente diversi. Uno è il percorso storico che unisce tutti i paesi della repubblica medievale di Amalfi, la "Via Maestra dei Villaggi". L'altro itinerario attraversa la riserva naturale "Valle delle Ferriere" e la "Valle dei Mulini", con i resti delle più antiche cartiere d'Europa, risalenti all'XI secolo. La passeggiata entra nella profondità della valle, attraverso uno scenario spettacolare sotto alte falesie, in un'atmosfera quasi fiabesca. Si scende in direzione di Amalfi lungo un comodo sentiero che costeggia il corso del fiume, in un paesaggio verde, abbondante, quasi tropicale. Con l'autobus pubblico si rientra quindi ad Agerola.*

**Giorno 4 - Agerola - Monte Faito**

Da Agerola oggi si cammina verso il vero cuore dei Monti Lattari, il massiccio del Monte Sant'Angelo a Tre Pizzi, dagli scenari mozzafiato, con falesie a picco sul mare, grotte e lussureggianti faggete. Dapprima si sale tra i castagneti, che contornano tutto il vallone di Agerola. Una volta raggiunta la cresta, la vista si apre sulla baia di Napoli e sull'immane Vesuvio. L'Alta Via vi porta poi lungo le montagne più alte della zona. Si segue uno splendido sentiero lungo le rupi settentrionali del Monte Sant'Angelo a Tre Pizzi e poi si inizia a salire verso la chiesetta di San Michele, ai margini dell'altopiano del Faito. Il nome "Faito" si riferisce alle estese faggete. Si prosegue raggiungendo l'area nota come "neviera", dove la neve veniva conservata durante l'inverno e venduta in estate per rifornire di sorbetti la città di Napoli. L'escursione si conclude in un'accogliente locanda di montagna dove sarà servita anche la cena. Dopo essersi rinfocillati, sarà possibile fare una breve passeggiata per godere della notte stellata sopra il Golfo di Napoli.

**Pernottamento: Monte Faito (Vico Equense) Hotel Sant'Angelo \*\*\* – mezza pensione**

*Distanza totale percorsa: 14 km. +600 m. /- 300m. Tempo di percorrenza appross.: 5 h.*

**Giorno 5 – Monte Faito – Monte San Michele – Santa Maria al Castello**

Dall'altopiano del Monte Faito oggi si sale verso le vette più alte della Penisola, prima di arrivare nella bellissima località Santa Maria al castello, che sovrasta Positano. Prima di riprendere il percorso dell'Altavia si fa un giro molto panoramico con bellissimi scorci sul Golfo di Napoli e Capri. Poi, attraverso una splendida faggeta, si comincia a salire verso la cima più alta dei monti Lattari, il Monte San Michele (anche detto il Molare), che si staglia a 1444 metri sul livello del mare. Dopo aver ammirato la vista più spettacolare di tutta la Costiera Amalfitana, con il mare che dista poco più di un chilometro, si inizia la discesa lungo uno dei sentieri più scenografici, con vedute che spaziano dal Parco del Cilento al Golfo di Napoli. Si scende poi in un'area boscosa e attraverso cipressi e uliveti si raggiunge l'agriturismo



[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\*\*\*



situato a Santa Maria del Castello che si erge quasi come una fortezza sulla stretta vallata. Da qui è possibile ammirare entrambi i golfi (Salerno e Napoli) e con una breve camminata raggiungere uno spettacolare punto panoramico, con Positano letteralmente ai propri piedi. La cena di stasera, a base di prodotti dell'orto, è presso l'agriturismo.

**Pernottamento: Santa Maria al Castello (Vico Equense) – Agriturismo – mezza pensione**

*Distanza totale percorsa: 12 km. +500 m. /- 850m. Tempo di percorrenza appross.: 5 h.*

**Giorno extra opzionale**

*L'agriturismo a Santa Maria del Castello si trova letteralmente ad un chilometro da Positano – in linea d'aria!. E' possibile raggiungerla lungo un bellissimo percorso che conduce direttamente al centro e alla spiaggia. Seguendo l'antico sentiero attraverso i boschi e superando numerosi punti panoramici, si raggiunge dapprima la Caserma della Forestale e poi il villaggio di Montepertuso, che prende il nome dalla cavità naturale nella roccia sotto cui è splendidamente incastonato. Da qui un'altra mulattiera continua in ripida discesa verso Positano stessa che man mano si avvicina in tutto il suo splendore. Per il ritorno ci sono diverse opzioni: la migliore è prendere l'autobus locale per Montepertuso dove inizia una scenografica camminata lungo la vallata che conduce ad una antica scalinata per Santa Maria del Castello.*

**Giorno 6 – S. Maria al Castello - Mt. Comune - Tore**

Anche oggi la camminata inizia direttamente dalla porta dell'agriturismo. Un primo facile tratto, lungo il bordo dell'altopiano, proprio sopra Positano, porta ad uno dei pascoli più spettacolari dell'intera regione, verde e coperto di orchidee selvatiche: l'altopiano del monte Comune. Si procede poi verso il monte Vico Alvano, dove una lunga discesa conduce ai Colli di San Pietro e successivamente ai Colli di Fontanelle. Da qui un piccolo sentiero si sviluppa lungo il lato sud della costiera, a picco sul mare. Il colore intenso e i profumi del Mediterraneo sono travolgenti mentre la vista spazia su tutta la costiera Amalfitana e sulle isole delle Sirenuse, proprio di fronte. Dopo una discesa ripida il sentiero attraversa uliveti e terrazzamenti coltivati raggiungendo i piccoli abitati di Monticelli e Torca. Da qui un facile sentiero in salita porta all'agriturismo immerso fra gli orti dove si passerà la notte, non prima di aver assaporato una cena a base di prodotti biologici locali.

**Pernottamento: Sant'Agata sui due Golfi - Agriturismo – mezza pensione**

*Distanza totale percorsa: 15 km. +300m -450m. Tempo di percorrenza appross.: 6 h.*

**Giorno 7 – Punta Campanella**

Oggi si fa un bellissimo percorso ad anello per scoprire la *Finis Terrae* della penisola. Attraverso pinete e uliveti, circondati dalla macchia mediterranea, si cammina fino a raggiungere la pittoresca Marina di Crapolla (lì dove si crede che San Pietro sia sbarcato nel suo viaggio verso Roma). Il paesaggio che si attraversa è spettacolare, dominato da uliveti coltivati con maestria millenaria su muretti a secco a strapiombo sul mare. L'Alta Via porta poi alla bellissima baia di Recommonne dove vale la pena tuffarsi nelle sue acque cristalline. Da qui, passata una torre costiera medievale, il sentiero costeggia letteralmente il mare fino a raggiungere il caratteristico villaggio di Marina del Cantone. Per poi inerpinarsi verso il bel villaggio di Nerano. Da qui si sale sulla cima del monte San Costanzo, da cui si può godere di una vista a 360 gradi sul Golfo di Napoli e sulla Costiera Amalfitana, incluso l'intera catena dei Monti Lattari, rivivendo in un unico sguardo tutto il percorso delle tappe precedenti. Si prosegue lungo uno spettacolare sentiero che corre lungo l'impressionante falesia fino a Punta Campanella, la punta della penisola. Qui, secondo la leggenda, Ulisse eresse un tempio in onore di Atena. Il ritorno al villaggio di Termini è lungo un percorso confortevole, la antica via romana



[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\*\*\*



Minerva, con vista su Capri e sulle torri costiere che un tempo proteggevano la costa dalle scorrerie dei pirati. Una degna conclusione di uno dei trekking più belli della Penisola.

**Pernottamento: Sant'Agata sui due Golfi - Agriturismo – mezza pensione**

*Distanza totale percorsa: 13,5 km. +800m -950m (fino a Termini). Tempo di percorrenza appross.: 6 h.*

### Giorno 8 – Partenza

Dopo colazione si può tornare facilmente a Napoli o Salerno, in aliscafo, in treno o in autobus.



[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\*\*\*



## INFORMAZIONI PRATICHE

### ARRIVO & PARTENZA

**Arrivo:** Il tour inizia a SALERNO. I treni regolari (ad alta velocità) collegano questa città con le principali città italiane (Napoli, Roma, Milano).

**Partenza:** il tour termina a SANT'AGATA SUI DUE GOLFI. Un servizio pubblico di autobus collega Sant'Agata con Sorrento, da dove partono frequenti treni e autobus per tornare a Napoli. È possibile prenotare un taxi per raggiungere direttamente la prossima destinazione.

### PERNOTTAMENTI E PASTI

L'alloggio è previsto in hotel 3/4 stelle o in Agriturismo. Tutte le camere sono dotate di servizi privati. Tutte le cene sono incluse.

I pranzi al sacco non sono inclusi nel prezzo del tour, ma possono essere preparati su richiesta dalle strutture in cui si alloggia; in alternativa si potrà acquistare ciò che occorre nei negozi tipici che si incontreranno nei paesi. In alcune giornate sarà anche possibile pranzare in uno dei ristoranti lungo il cammino.

**Notte 1:** la prima notte l'alloggio è previsto in un hotel 4 stelle nella frazione di Corpo di Cava, sopra il paese di Cava dei Tirreni. Dall'hotel è solo una breve passeggiata per raggiungere la millenaria Abbazia Benedettina.

**Notte 2:** questa notte è trascorsa nel villaggio di Tramonti, o al passo del "Valico di Chiunzi", antica porta di accesso da Napoli per la Costiera Amalfitana, o appena a Sud del crinale, in un accogliente e confortevole hotel 3 stelle.

**Notte 3:** il pernottamento sarà in un bellissimo agriturismo a conduzione familiare nella frazione di San Lazzaro del comune di Agerola. La cena sarà a base di prodotti locali.

**Notte 4:** per una notte la sistemazione sarà un confortevole hotel sul Monte Faito, vicino allo splendido Belvedere con vista che domina su tutto il Golfo di Napoli.

**Notte 5:** ancora una volta l'alloggio è previsto in un tipico agriturismo, questa volta nella frazione di Santa Maria al Castello, che si affaccia sia sul Golfo di Napoli, sia su Positano e su tutta la Costiera Amalfitana.

**Notte 6 e 7:** Le ultime due notti sono trascorse in un bellissimo agriturismo vicino al piccolo villaggio di Sant'Agata sui Due Golfi, sull'alta pianura che domina sia il Golfo di Napoli, sia il Golfo di Salerno e la Costiera Amalfitana.

**Su richiesta è possibile prenotare strutture di categoria superiore a quelle previste dal pacchetto.**



[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\*\*\*



## LA QUOTA COMPRENDE

- 1 notte a Cava de' Tirreni - Hotel \*\*\*\* - HB
- 1 notte a Tramonti - Hotel \*\*\* - BB
- 1 notte ad Agerola - Agriturismo - HB
- 1 notte sul Monte Faito - Hotel \*\*\* - HB
- 1 notte a Santa Maria al Castello - Agriturismo - HB
- 2 notti a Sant'Agata sui due Golfi - Agriturismo - HB
- Trasferimento bagagli (se non richiesto si applica uno sconto)
- Descrizione dettagliata del percorso & informazioni turistiche
- Mappe in scala 1: 25.000
- Tracce GPS di ogni passeggiata.
- Assistenza 7/7

## NON INCLUSO

- Visti e tasse di partenza
- Assicurazione di viaggio
- Tassa di soggiorno
- Bevande e pasti non menzionati nell'itinerario
- Mance
- Oggetti di natura personale

## LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

**Media (3):** Per la maggior parte camminate di difficoltà media, su sentieri ben mantenuti. Alcune parti ripide, sia in salita che in discesa, in qualche caso su superfici instabili. In alcune giornate, estensioni o scorciatoie sono possibili.

**Forma fisica:** È richiesta una buona preparazione fisica: dovrete essere in grado di camminare fino a 7-8 ore al giorno, lungo sentieri a volte molto esposti al sole, e su terreni polverosi o ciottolosi.

## SENTIERI & SEGNALETICA

La maggior parte dei sentieri è ben tenuta; durante l'alta stagione, alcuni sentieri potrebbero essere ricoperti dalla vegetazione, specialmente quelli meno frequentati. (Siamo in contatto con le località locali per mantenere i sentieri puliti – aiutaci fornendo un feedback sulla qualità dei sentieri).

**Segnaletica:** Gran parte dell'itinerario è ben segnalato la dove non lo è, bisogna orientarsi seguendo attentamente la descrizione del percorso fornita con le nostre cartine. Con questo materiale sarete sempre in grado di trovare la strada.



[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\*\*\*





## VARIAZIONI DEL TOUR

### ESTENSIONI E NOTTI EXTRA

È possibile prolungare questo tour con la traversata dell'isola di Capri, la continuazione della Penisola Amalfitana-Sorrentina dal punto di vista geologico. Un'ottima aggiunta a questo splendido itinerario!

È possibile includere notti extra in tutti gli alloggi lungo l'itinerario. Ulteriori opzioni per escursioni o visite turistiche possono essere fornite su richiesta così come le descrizioni nel programma giornaliero.

È inoltre possibile prolungare il tour con una o più notti ad Amalfi o in qualsiasi altra località della Costiera Amalfitana.

Questo tour può anche essere esteso con uno dei nostri tour su Sorrento, sulle isole del Golfo di Napoli o nel cuore della Costiera Amalfitana.

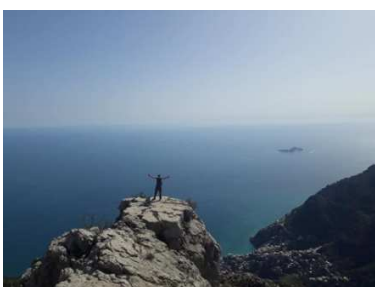
### TOUR BREVI

Offriamo anche una versione più breve di questo tour che consente di percorrere i tratti più belli dell'Alta Via - da Castellammare a Punta Campanella in soli 5 giorni (con possibili estensioni).

Su richiesta possiamo anche organizzare versioni più facili di questo trekking, particolarmente consigliato durante la stagione invernale, quando le escursioni lungo la cresta possono essere più impegnative a causa del ghiaccio e della neve.

### TOUR GUIDATI

Su richiesta è possibile avere una guida locale per tutte o alcune passeggiate giornaliere. È possibile prenotare tour guidati per gruppi di 4 o più persone.



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

