

Trekking sull'Alta Via tra Amalfi & Sorrento

*Attraverso l'Alta Via dei Monti Lattari, da Cava dei Tirreni
alla Penisola Sorrentina*



PROGRAMMA DI VIAGGIO

© Genius Loci Travel. Tutti i diritti sono riservati.

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



INTRODUZIONE

L'Alta Via dei Monti Lattari è il percorso che corre in alto, sopra la famosa Costiera Amalfitana, offrendo una prospettiva diversa di quella che probabilmente è la costa più bella d'Italia. Segue il crinale dei monti Lattari, spina dorsale della Penisola.

La Costiera Amalfitana vanta una straordinaria combinazione di pittoresche città costiere e di montagna, un mix di cultura, natura e tradizioni. Il paesaggio è molto vario e circondato da paesaggi in continua evoluzione. Può essere tipicamente mediterraneo, con uliveti e limoneti, arbusti di mirto, timo, rosmarino e altre piante aromatiche, ma può anche essere molto montuoso, quasi alpino, con rigogliose faggete, prati verdi e alte pareti rocciose. Questo è lo scenario che scoprirete durante questo meraviglioso trekking.

Il percorso inizia a Cava dei Tirreni e arriva a Punta Campanella, l'estremità della Penisola Sorrentina. Lo scenario che vi accompagnerà durante questo tour è prevalentemente montuoso, ma non mancano le occasioni per scendere a valle e godersi la bellezza del paesaggio dominato da terrazzamenti che sembrano quasi formare un mosaico.

Dal mare alla montagna, saremo accompagnati da stupendi panorami, e cammineremo tra piccoli borghi, vigneti e uliveti, macchia mediterranea e boschi, rocce vive e boschi di castagni. Vi imatterete in bellissime chiesette, ruderi di castelli e antiche case coloniche.

L' "Alta Via" dei Monti Lattari è sicuramente una tappa obbligata per l'escursionista appassionato (proprio come il "GR20" in Corsica). Cammineremo attraverso veri paesaggi di montagna, oltre incredibili strapiombi, attraverso boschi di castagni e terrazzamenti di limoneti e vigneti. Ci imatteremo in veri e proprie perle, lontano dal turismo di massa. Cappelle rurali, antiche case coloniche, vecchi mulini ad acqua e, ogni tanto, un gregge di capre sul nostro cammino!

Camminare in questa zona ci permette di godere di alcuni dei più splendidi panorami della Costiera Amalfitana e del Golfo di Napoli, immersi in un paesaggio quasi alpino, lontani dalle location più mondane e più note della costiera.

E oltre all' "Alta Via" ci sono anche centinaia di altri sentieri da scoprire! Tra questi il famoso "Sentiero degli Dei", o la millenaria "Via Maestra dei Villaggi" – "l'autostrada" della Antica Repubblica Medievale di Amalfi.

Prima o dopo questo tour vi offriamo la possibilità di includere dei giorni extra più per continuare a camminare lungo questi sentieri e fare una breve visita ai borghi costieri che sono attrazioni da vedere almeno una volta nella propria vita: Amalfi, Ravello, Positano, Sorrento e Capri.



Nota Bene: l'Alta Via è un tour di livello medio, non semplice. È adatto a chi ha avuto già esperienza di trekking di più giorni ed ha una buona forma fisica. La maggior parte dei sentieri percorsi è in buone condizioni, ma sono previsti alcuni tratti molto ripidi e su fondo roccioso. Ogni giorno si camminerà per circa 5 o 6 ore.



#GeniusItaly

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

GENIUS LOCI TRAVEL - THE REAL SPIRIT OF ITALY



ITINERARIO

Giorno 1 – Arrivo

Arrivo a Corpo di Cava, frazione della provincia di Salerno, situata appena sopra la pittoresca cittadina di Vietri sul Mare (famosa per le sue ceramiche). Verso la fine del pomeriggio incontrerete la vostra guida e i vostri compagni di viaggio. Si farà la conoscenza e poi una breve passeggiata verso l'abbazia che si trova proprio nei pressi dell'hotel. La "Badia di Cava" è uno dei monumenti più imponenti dell'Italia meridionale e merita sicuramente una visita. La sera è prevista la cena presso il ristorante dell'hotel.

Pernottamento: Cava de' Tirreni - Hotel ** - Mezza pensione**

Giorno Extra

Per chi decide di arrivare un giorno prima sarà possibile organizzare una splendida escursione intorno alla cima del Vesuvio, facilmente raggiungibile in treno, o su richiesta, con transfer privato. La passeggiata intorno al cratere non ha eguali, da lì si gode di un'impareggiabile vista su tutto il Golfo di Napoli, si spazia con una vista che va da Sorrento e Capri fino ad Ischia e Napoli. Nel pomeriggio è possibile visitare gli scavi di Pompei, il sito archeologico più famoso d'Italia, situato proprio ai piedi del Vesuvio. Qui potrete fare una passeggiata indietro nel tempo e scoprire la storia, gli usi e i costumi dei romani che ci vivevano 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 percorsa totale: 4 km. Durata approssimativa della passeggiata: 2 ore.

Giorno 2 – Corpo di Cava – Avvocata

La prima escursione sarà sul primo tratto dell'"Alta Via dei Monti Lattari" e ci porterà direttamente dal nostro hotel fino al Santuario della Madonna dell'Avvocata, situato su una spettacolare terrazza panoramica che affaccia sulla Costiera Amalfitana. Dall'Abbazia Benedettina del Corpo di Cava seguiremo una delle vie di pellegrinaggio più famose della zona, salendo dapprima attraverso i castagneti fino a Cappella Vecchia, dove sarà possibile fermarsi per godere il panorama su Vietri sul Mare e Salerno. Da qui un sentiero ben battuto e agevole, attraverso una folta vegetazione ci condurrà al Santuario dell'Avvocata che è sicuramente uno dei 'belvedere' più affascinanti dell'intera costa, sconosciuto ai più, se non a tutti i turisti stranieri e non! Dopo aver visitato il santuario, si tornerà in hotel ripercorrendo lo stesso sentiero.

Pernottamento: Cava de' Tirreni - Hotel ** - Mezza pensione**

Distanza percorsa totale: 15/20 km. Durata approssimativa della passeggiata: 5,5 - 6 ore.

Giorno 3 – Valico di Chiunzi – Santa Maria dei Monti

La giornata inizia con un breve trasferimento al Valico di Chiunzi, un piccolo valico sul crinale dei Monti Lattari, che collega l'area del Vesuvio e di Napoli, a Tramonti e alla Costiera Amalfitana. Si inizia a camminare in direzione sud-ovest, in alto, sopra la valle di Tramonti, con vista sul Vesuvio e su tutta la pianura di Napoli. A metà mattinata raggiungeremo la prima vetta del vostro itinerario, il Monte Cerreto, la seconda vetta più alta della zona (1313 m.). Dopo una breve pausa, il nostro percorso prosegue dapprima in discesa, dopodiché, per alcune ore si camminerà quasi in piano attraverso l'altopiano. L'ultima parte della passeggiata ci conduce al Rifugio di Santa Maria dei Monti,

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



#GeniusItaly

GENIUS LOCI TRAVEL - THE REAL SPIRIT OF ITALY



posto splendidamente su un altipiano affacciato sul golfo di Salerno, sovrastante gli abitati di Scala e Ravello. In serata si cena direttamente nei locali del rifugio.

Pernottamento: Scala – Rifugio Santa Maria dei Monti - Mezza pensione

Distanza percorsa totale: 12 km. Durata approssimativa della passeggiata: 5 ore.

Giorno 4 – Santa Maria dei Monti – Faito

Oggi ci dirigeremo verso la montagna più alta della Penisola Sorrentina. Il massiccio centrale, noto come Monte Sant'Angelo a Tre Pizzi '(la montagna con le tre cime), offre uno scenario mozzafiato, con scogliere a picco, grotte e lussureggianti faggete. Seguiremo uno splendido sentiero lungo il fianco settentrionale del Monte Sant'Angelo e poi inizieremo a salire verso la chiesa di San Michele. Il nome "Faito" si riferisce alle estese faggete presenti in tutta la zona che è nota anche per le sue 'neviere', dei bacini naturali dove durante si conservava la neve che sarebbe servita poi in estate per produrre sorbetti destinati alla nobiltà Napoletana. Continuando lungo il margine dell'altipiano si scende nella zona denominata "Belvedere". Le viste sul Golfo di Napoli qui sono davvero spettacolari. La sistemazione per la notte è un'accogliente locanda di montagna dove a cena saranno servite specialità del posto.

Pernottamento: Monte Faito – Hotel - Mezza pensione**

Distanza percorsa totale: 14 km. Durata approssimativa della passeggiata: 5 ore.

Giorno 5 – dal Monte Faito a Santa Maria al Castello

Dall'altipiano del Monte Faito oggi camminiamo verso le vette che sovrastano Positano. Si inizia con una piacevole passeggiata attraverso i boschi. Si inizia a salire verso la vetta più alta della zona, il Monte San Michele (1444 m. Slm). Dopo aver trascorso un po' di tempo a godere del panorama si prosegue in direzione ovest, lungo uno dei sentieri più panoramici di tutto il viaggio. Scenderemo poi attraverso il bosco con un ultimo tratto bello e facile che ci condurrà al nostro agriturismo di Santa Maria al Castello, un'antica fortezza collocata giusto al centro, tra Amalfi e la penisola Sorrentina. Da qui possiamo ammirare sia il Golfo di Salerno che il Golfo di Napoli.

La cena sarà servita in agriturismo e sarà sempre a base di specialità nostrane a km 0.

Pernottamento: Santa Maria al Castello – Agriturismo - Mezza pensione

Distanza percorsa totale: 12 km. Durata approssimativa della passeggiata: 5 ore.

Giorno 6 – Monte Comune

Anche oggi il nostro percorso parte direttamente dalla porta del nostro agriturismo. Un primo tratto facile, lungo il bordo dell'altipiano che domina Positano, ci conduce ad un verde pascolo ricoperto di orchidee selvatiche. Si prosegue poi verso Monte Vico Alvano, dopodiché una lunga discesa ci porta ai Colli di San Pietro e ai Colli di Fontanelle. Da qui imbocchiamo un sentiero sul versante meridionale del crinale completamente immerso nei colori della macchia mediterranea e negli incantevoli profumi delle erbe mediterranee. Il sentiero dapprima corre parallelo alla costa, dopodiché inizia la discesa attraverso gli uliveti verso le frazioni di Monticelli e Torca. Da qui saliamo fino al nostro agriturismo dove stasera faremo una deliziosa cena a base di prodotti biologici locali

Pernottamento: Sant'Agata sui due Golfi - Agriturismo - Mezza pensione

Distanza percorsa totale: 15 km. Durata approssimativa della passeggiata: 6 ore.



#GeniusItaly

GENIUS LOCI TRAVEL - THE REAL SPIRIT OF ITALY

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



Giorno 7 – Sant’Agata sui due Golfi – Punta Campanella

Anche l’ultima escursione ci riserva un paesaggio davvero spettacolare, caratterizzato da muretti a secco e uliveti a picco sul mare. A metà mattinata raggiungeremo la bellissima baia di Recommone, piccola insenatura dove ci si potrà rinfrescare con un bel tuffo rigenerante. Continueremo a camminare verso Marina del Cantone e Nerano da dove si imboccherà una scalinata che conduce alla chiesa di San Costanzo. Da qui la vista spazia a 360° sul Golfo di Napoli e sulla Costiera Amalfitana.

Riprendiamo il cammino percorrendo un sentiero che, costeggiando le imponenti scogliere, ci porta all'estremità della penisola.

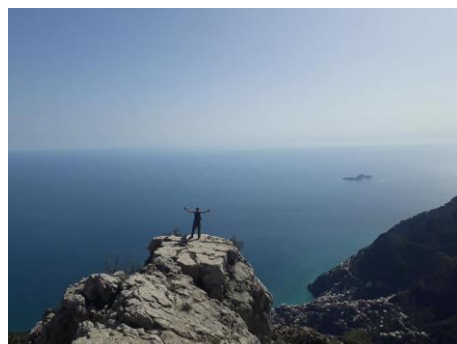
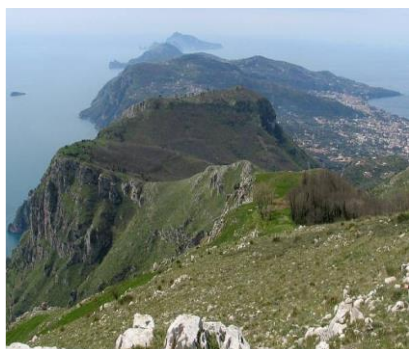
Il ritorno, tra Punta Campanella e Termini, è su un sentiero molto agevole, l'antica Via Minerva romana, con una splendida vista su Capri e alcune torri di avvistamento medievali, che un tempo proteggevano la costa. A Termini potremo fare un ultimo aperitivo con vista su Capri, prima di prendere un bus locale per tornare in agriturismo. In serata è prevista un’ultima cena al fresco, nel giardino.

Pernottamento: Sant’Agata sui due Golfi - Agriturismo - Mezza pensione

Distanza percorsa totale: 13,5 km. Durata approssimativa della passeggiata: 6 ore.

Giorno 8 – Partenza

Il tour termina dopo colazione. Su richiesta è possibile prenotare un trasferimento privato e delle notti extra in zona.



#GeniusItaly

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

GENIUS LOCI TRAVEL - THE REAL SPIRIT OF ITALY



INFORMAZIONI PRATICHE

ARRIVO & PARTENZA

Arrivo: Il tour inizia a Cava 'de Tirreni. È possibile arrivare a Salerno o direttamente a Cava in treno e da lì prenotare un trasferimento privato per arrivare in hotel.

Partenza: Il tour finisce a Sant'Agata da dove si può prendere un autobus di linea per Sorrento. Da qui ci sono diversi collegamenti, bus e treno, che vi permetteranno di raggiungere le stazioni di Salerno e Napoli. Su richiesta è possibile organizzare un transfer privato per la destinazione da voi scelta.

PERNOTTAMENTO & PASTI

Per tutta la durata del tour pernosterete in bellissimi e caratteristici piccoli hotel ed agriturismi a conduzione familiare. Tutte le camere hanno i servizi privati.

Il trattamento è di mezza pensione (prima colazione e cena). Le bevande non sono incluse.

Notte 1 & 2: Le prime due notti si pernotta in un confortevole hotel 4 stelle nella frazione di Corpo di Cava, appena sopra il grazioso paese di Cava dei Tirreni. Non distante dall'hotel si trova un importante Abbazia Benedettina.

Notte 3: Questa notte si sosterrà in un bellissimo rifugio montano, l'unico dell'area, dal quale si può godere della vista sull'intera Costiera amalfitana. La cena sarà a base di prodotti tipici locali.

Notte 4: Per una notte staremo in un grazioso e confortevole hotel sul Monte Faito, vicino al "Belvedere" panoramico, da cui si gode di una vista su tutto il Golfo di Napoli.

Notte 5: Anche questa notte si pernosterà in un agriturismo a conduzione familiare a Santa Maria al Castello, situata proprio sopra Positano.

Notte 6 & 7: Le ultime due notti il pernottamento sarà ancora una volta in agriturismo, questa volta nel piccolo paesino di Sant'Agata sui Due Golfi. Fiore all'occhiello della struttura è la cucina basata su prodotti freschi, coltivati proprio nell'orto dell'agriturismo.



#GeniusItaly

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

GENIUS LOCI TRAVEL - THE REAL SPIRIT OF ITALY



LA QUOTA COMPRENDE

- Guida escursionistica (certificata AIGAE) per tutta la durata del tour
- 2 notti a Cava de' Tirreni – Hotel**** - HB
- 1 notte al Rifugio Santa Maria dei Monti (Scala)– 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
- Pasti: 7 colazioni, 7 cene
- Trasferimenti private come da programma
- Trasporto bagagli

NON INCLUSO

- Tasse di soggiorno
- Transfer non indicati nel programma
- Assicurazione di viaggio
- Cibi e bevande non menzionate nell'itinerario
- Tour o attività opzionali aggiuntive
- Mance
- Articoli di natura personale

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

Medio (3-4): la maggior parte delle escursioni è di livello medio, su sentieri in buone condizioni. Ci sono alcuni tratti molto ripidi sia in salita che in discesa e a volte sentieri su una superficie sterrata. In alcuni casi è possibile prendere delle scorciatoie per abbreviare la passeggiata.

Fitness: Per affrontare al meglio questo tour è necessaria una buona forma fisica. Bisogna essere in grado di camminare fino a 7 ore al giorno, alcune volte su sentieri esposti al sole o su strade sterrate.

SENTIERI & SEGNALETICA

La maggior parte dei sentieri è in buone condizioni. I sentieri meno battuti potrebbero essere coperti da una fitta vegetazione. È cura delle nostre guide andare a verificare lo stato dei sentieri prima dell'inizio del tour.

(Siamo costantemente in contatto con le autorità locali per il monitoraggio e la manutenzione dei sentieri, per questo riteniamo molto utile anche il feedback dei nostri clienti che li percorrono).

PERNOTTAMENTI EXTRA ED ESTENSIONI

È possibile includere notti extra in tutte le località incluse nel tour oppure in Costiera Amalfitana e sulla Penisola Sorrentina. *Per i giorni che vorrete aggiungere al tour standard forniremo degli itinerari aggiuntivi!*

All'inizio o alla fine del tour sarà anche possibile visitare Napoli e/o Pompei, o rilassarsi qualche giorno in spiaggia. Dettagli e prezzi su richiesta.

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



#GeniusItaly

GENIUS LOCI TRAVEL - THE REAL SPIRIT OF ITALY

