






A PIEDI PER SCOPRIRE IL MEGLIO DELLA COSTIERA AMALFITANA

 Tour individuale

 Trekking

 67-70 km

●●○ Media

Durata: 8 giorni / 7 notti

adatto a chi ha già avuto esperienze di trekking

DESCRIZIONE

Questo tour può essere considerato il più "classico" fra i tour lungo la costa, poiché include la visita dei borghi più caratteristici e conosciuti, oltre che le più belle passeggiate della zona. Visiterete Amalfi ed Atrani, magnificamente conservate attraverso i secoli, Ravello con le sue meravigliose Ville, e naturalmente la pittoresca ed affascinante Positano. Camminerete su agevoli sentieri e antiche mulattiere, attraversando paesaggi agricoli tradizionali, come i caratteristici limoneti terrazzati e gli antichi vigneti, e il patrimonio storico di questo splendido tratto di Costa, tra chiese rupestri, vecchi mulini e bellissimi ville e borghi, dove potrete sostare per una pausa rilassante mentre sorseggiate un ottimo caffè. Non è necessario un alto livello di preparazione fisica ma dovrete essere in grado di camminare mediamente 5 ore in diverse condizioni climatiche

VIAGGIO A PIEDI NELLA COSTIERA AMALFITANA

PERCORSO DETTAGLIATO

📍 **Giorno 1: Amalfi**

Arrivo individuale ad Amalfi. Qualora arrivaste all'aeroporto di Napoli o alla stazione dei treni di Salerno è possibile essere prelevati da un taxi (su richiesta) e accompagnati verso il vostro hotel ad Amalfi o Atrani.

📍 **Giorno 2: Torre del Ziro e Valle dei Mulini** (ca. 9 km, circa 4,5 ore, ascesa 450 m, discesa 450 m)

Oggi inizierete con una facile escursione che vi darà una prima impressione del magnifico patrimonio culturale e paesaggistico della Costiera Amalfitana. Passerete attraverso le tranquille stradine secondarie di Amalfi, che mostrano chiaramente le influenze moresche. Un'antica scala in pietra vi condurrà sotto imponenti scogliere calcaree fino al piccolo villaggio di Pontone, un tempo punto importante del sistema difensivo medievale di Amalfi. Di grande interesse è la Torre dello Ziro, che si trova su uno stretto crinale in un ambiente molto bello e da cui si gode di una vista indimenticabile su Amalfi e Atrani. In questa zona ci sono molti punti di picnic con viste meravigliose. Si arriva quindi a Pontone e da qui si cammina nella "Valle dei Mulini", con le rovine delle più antiche cartiere d'Europa risalenti all'XI secolo. Il facile sentiero costeggia il fiume attraverso un paesaggio verde e lussureggiante, quasi atipico della Costiera Amalfitana. È possibile fare un'ulteriore escursione nella valle lungo le scogliere. Qui si possono ammirare alcune meravigliose cascate. Si ritorna poi ad Amalfi. Il sentiero scende a valle, passando accanto ad alcune imponenti rovine delle prime cartiere di Amalfi, che conferiscono al paesaggio un'aria misteriosa. Nell'ultimo tratto del sentiero, il paesaggio cambia e si cammina tra bellissimi alberi di limone.

📍 **Giorno 3: I borghi medievali della Costiera Amalfitana** (ca. 9 km, ca. 4 ore salita 480 m, discesa 480 m - sono possibili varianti più brevi)

Oggi vi sposterete in bus a Ravello (facoltativo), una delle località più esclusive della Costiera Amalfitana. Grazie alla sua posizione sublime e al clima piacevole, Ravello è stata per secoli una destinazione popolare per scrittori, artisti, musicisti e viaggiatori del Nord Europa. Grandi personalità come Boccaccio, D.H. Lawrence e Richard Wagner hanno subito il fascino di questa elegante cittadina. Ravello non ha solo una storia interessante e molti edifici medievali da offrire, ma anche splendide viste sulla Costiera Amalfitana. Il romanziere francese André Gide una volta descrisse la città come "più vicina al cielo che al mare". Ravello vanta due splendide ville in particolare: la magnifica Villa Rufolo, ex residenza papale e poi dimora di Wagner, e Villa Cimbrone, un'opulenta villa del XIX secolo con un giardino da favola e una vista impareggiabile sul Golfo di Salerno. Potrete passeggiare tranquillamente per la città prima di ridiscendere verso la costa. Si passa per il villaggio di Castiglione, si cammina tra vigneti e limoneti e si raggiunge infine la graziosa cittadina di Atrani. Atrani è uno dei paesi meglio conservati della Costiera Amalfitana e si ha la possibilità di passeggiare tra i piccoli vicoli. L'ultimo tratto fino ad Amalfi offre molti bei punti panoramici. Poiché l'escursione non è molto lunga, avrete abbastanza tempo per passeggiare in città o per andare in spiaggia.

📍 **Giorno 4: la Via Maestra dei Villaggi fino a Conca dei Marini e Praiano** (ca. 11 km, ca. 6 ore salita 700 m, discesa 500 m - sono possibili varianti più brevi)

Da Amalfi, si percorre uno dei sentieri più antichi della repubblica marinara medievale di Amalfi, la "Via Maestra dei Villaggi", un'antica mulattiera risalente al IX secolo, passando per i paesi di Lone e Vettica prima di raggiungere l'imponente monastero di Santa Rosa. (potete anche accorciare questa tratta in bus). L'escursione porta prima al piccolo villaggio di Conca dei Marini, da cui si gode di una splendida vista su Amalfi e sulla punta occidentale della penisola. Si scende poi verso la costa e si segue il litorale costeggiando alcune graziose chiese arroccate sulle rocce. Si scende ora verso lo spettacolare fiordo di Furore, con il suo colorato villaggio di

VIAGGIO A PIEDI NELLA COSTIERA AMALFITANA

pescatori, che si trova proprio sotto le ripide scogliere calcaree. Da qui si sale di nuovo, passando per il piccolo villaggio e la chiesa di Sant'Elia, sulla "Via dell'Amore" nella Valle della Praia. L'ultimo tratto del percorso vi porta attraverso boschi, vigneti e la tipica macchia mediterranea fino alla città costiera di Praiano. A Praiano trascorrerete le due notti successive. Una volta arrivati a Praiano, vale la pena di fare una breve deviazione verso la pittoresca baia di Marina di Praia, il piccolo e antico porto di Praiano!

Giorno 5: verso la valle verde di Praia

(ca. 8 km, ca. 5 ore, ascesa 600 m, discesa 600 m)

Dall'hotel si cammina per i vicoli di Praiano e poi in salita fino alla chiesetta di Santa Maria di Costantinopoli. Si imbecca quindi un comodo sentiero sopra il paese verso la Valle di Praia, una bella valle verde con numerosi vigneti. Si sale fino alla chiesetta di Sant'Alfonso e da qui si possono ammirare le suggestive Grotte di Santa Barbara. Un altro breve tratto porta al famoso "Sentiero degli Dei", un percorso escursionistico con viste mozzafiato. Dopo un tratto molto bello, con viste meravigliose sull'intera Costiera Amalfitana e su Capri, si scende a Praiano lungo una storica scalinata. Per chi ha ancora voglia ed energia, consigliamo un'ulteriore deviazione verso la piccola baia della Gavitella.

Giorno 6: sul Sentiero degli Dei

(circa 8,5 km, circa 4,5 ore, ascesa 500 m, discesa 600 m)

L'escursione inizia attraverso i pittoreschi vicoli di Praiano. Percorrerete poi un sentiero di pellegrinaggio medievale fino al monastero di San Domenico, che si trova in una posizione fantastica in cima alla collina. Qui potrete fare una pausa prima di continuare la salita. Attraverserete un paesaggio spettacolare con bizzarre formazioni rocciose e una vegetazione lussureggiante. Presto raggiungerete uno dei sentieri più famosi d'Italia, il "Sentiero degli Dei". Questo sentiero è davvero all'altezza del suo nome! Si raggiunge il paese di Nocelle attraverso un paesaggio unico con panorami mozzafiato. Si attraversa un'ampia e spettacolare valle e si raggiunge infine Montepertuso. Da Montepertuso si scende una breve scalinata fino a Positano, ma è consigliabile prevedere un po' di tempo in più per le innumerevoli opportunità fotografiche. Positano è considerato uno dei borghi più belli d'Italia ed è sicuramente un vero gioiello tra i paesi della Costiera. Dopo una rilassante passeggiata tra i vicoli di Positano, farete il check-in nel vostro hotel in centro. La spiaggia è facilmente raggiungibile a piedi.

Giorno 7: Montepertuso - Positano

(ca. 7 km, ca. 4 ore, ascesa 350 m, discesa 550 m, sono possibili varianti più lunghe)

Per prima cosa prenderete l'autobus per Montepertuso, da dove inizia un'escursione molto panoramica attraverso la valle superiore di Positano. Seguirete sentieri storici attraverso il bosco con viste fantastiche e poi salirete fino alla fortezza di Santa Maria al Castello, che serviva a difendere la stretta valle tra Amalfi e la Penisola Sorrentina. Da qui si possono ammirare sia il Golfo di Salerno che il Golfo di Napoli. Il percorso scende poi attraverso un paesaggio simile a un parco fino alla "Caserma Forestale", l'ufficio forestale. Chi lo desidera può salire fino a Monte Sant'Angelo, la montagna più alta della penisola. Si tratta di una salita molto faticosa ma gratificante. L'escursione standard prosegue attraverso la foresta e poi scende a zig zag fino a Montepertuso. Si ritorna poi a Positano lungo una mulattiera medievale.

Giorno 8: Positano, partenza individuale

Dopo colazione, fine dei servizi o possibilità di prolungare il soggiorno a Napoli.

VIAGGIO A PIEDI NELLA COSTIERA AMALFITANA

INFORMAZIONI GENERALI

- **Tipo di viaggio:** Tour individuale
- **Durata:** 8 giorni / 7 notti
- **Lunghezza del percorso:** ca. 67-70 km
- **Punto di partenza:** Amalfi
- **Arrivo:**

In auto: itinerario programmabile su www.viamichelin.it, <https://www.google.com/maps/>

In treno: stazione di Napoli; info e biglietti su www.trenitalia.com/

In aereo: aeroporto di napoli Capodichino (o in alternativa Roma)

- **Alloggio:**

Hotel 3***

Attenzione: eventuale tassa di soggiorno da pagare in loco in hotel.

- **Parcheggio:**

Su richiesta, a seconda dell'hotel prenotato per voi.

LA QUOTA COMPRENDE

- Pernottamenti in hotel 3***, in camera doppia con servizi privati (3 notti ad Amalfi, 2 notti a Praiano e 2 a Positano)
- Prima colazione
- Ingresso a Villa Cimbrone
- Trasporto bagaglio da hotel a hotel durante tappa 4 e 6
- Percorso ben elaborato
- Mappe
- Servizio di assistenza telefonica per tutta la durata del tour
- Assicurazione medico/bagaglio

LA QUOTA NON COMPRENDE

- Arrivo al punto di partenza del tour
- Viaggio di rientro a fine tour
- Tutti i pasti
- Le bevande
- Tasse di soggiorno e tutti gli extra in genere
- Ingressi non indicati
- Mance
- Assicurazione facoltativa annullamento viaggio

