

Vacanza trekking nella Costiera Amalfitana, in quei sentieri “sospesi” tra mare e cielo.

“Qui è il giardino che cerchiamo da sempre e inutilmente, dopo i luoghi perfetti della nostra infanzia”, così descriveva la Costiera Amalfitana il poeta Salvatore Quasimodo. E se l'espressione *paradiso terrestre* ha un qualche significato, è proprio questo il luogo che le dà un senso compiuto e comprensibile a tutti. Stando agli antichi miti, in questo magico spazio di appena 42 chilometri, la generosa madre-natura ha saputo racchiudere e rafforzare i quattro elementi primordiali della vita. Così, la terra assume forme di roccia precipitata in mare, degradante o a strapiombo, con i suoi fiordi, monti, scogli e promontori, e le sue spiagge di ciottoli bianchi; l'acqua, trasparente e dai riflessi verdi e azzurri, s'insinua in ogni anfratto, insenatura e marina; l'aria tersa e serena dei belvedere, erosi dal vento ed affacciati su questo spicchio di infinito, s'impregna di odori e di profumi intensi: dalla salsedine, carezza del mare sulla pelle, alla fragranza naturale degli agrumeti, ricolmi di fiori e frutti preziosi; e, infine, il fuoco vitale d'un sole perennemente caldo e invitante.

PROGRAMMA SETTIMANALE

Sabato. Da qualunque parte dell'Italia o dell'estero si provenga percorrere la rete autostradale in direzione di Napoli, da qui proseguire sulla A3 NA-SA fino a Castellammare di Stabia per immettersi sulla S.S.145 Sorrentina e, a Gragnano, sulla S.S. 366 per Agerola. All'arrivo: check-in, sistemazione in camera e, intorno alle ore 19:30, la cena conviviale.

Domenica. COSPITI, VALLONE DELLE FERRIERE E AMALFI. Si comincia da San Lazzaro di Agerola, sul sentiero lungo la cresta meridionale del monte Murillo fino alle rovine dell'antico convento di San Francesco di Cospiti (XI sec.) con l'impressionante grotta dell'Eremita o di Sisto (Sisto IV, il papa che vi si rifugiò) che si apre alta sulla dirupante parete rocciosa. Dopo la pausa-pranzo, si prosegue per il Vallone delle Ferriere o dei Mulini, uno straordinario percorso che dai monti Lattari, attraverso boschi, ruscelli, mulini ad acqua e ferriere medievali, ed un'opportuna deviazione alla Riserva Integrale con gli ultimi, sopravvissuti esemplari di *Woodwardia radicans*, una felce dell'era delle glaciazioni, degrada verso Amalfi, per la visita del centro storico con le architetture orienteggianti del Duomo di Sant'Andrea (IX sec.) e del Chiostro del Paradiso (XIII sec.), seguite dal Museo della Carta e, nella vicina Tovere, dai resti del complesso rupestre basiliano della Santissima Trinità (XII sec.).

Lunedì. AVVOCATA. Da Badia di Cava de' Tirreni, con un percorso piuttosto agevole, si raggiunge il Santuario dell'Avvocata, adagiato sul monte Falesia (800 m/slm) a dominare l'intero golfo di Salerno, laddove un'apposita, ripida scaletta consente di accedere alla grotta della leggendaria apparizione della Vergine ad un pastore poi divenuto eremita. Nel pomeriggio, mediante l'antico e tortuoso “sentiero dei pellegrini”, si discende a Maiori per l'immane visita agli interni pregevolmente affrescati dell'abbazia basiliana di Santa Maria de' Olearia (X sec.), testimonianza sublime di armoniosa convivenza tra la classicità ed il bizantinismo medievale.

Martedì. SENTIERO DEGLI DEI. Da Bomerano di Agerola ci s'incammina per il famoso Sentiero degli Dei che, nel primo tratto, permetterà di visitare la grotta del Biscotto, un suggestivo insediamento abitativo rupestre, dopodiché condurrà al borgo di Nocelle per la pausa-pranzo sulla terrazza panoramica della chiesetta della Santa Croce. Si riprende il sentiero per il Vallone Porto, oasi WWF e falesia più alta della Costiera, oltrepassato il quale si giunge al villaggio di Montepertuso, con la singolare “montagna forata”. Da qui inizia la discesa attraverso la lunga e ripida scalinata che, affacciandosi sulla superba scenografia delle inerpicate case di Positano, giunge fino al caratteristico borgo marinaro.



Mercoledì. PUNTA CAMPANELLA E BAIÀ DI IERANTO. Da Termini, superato il monte San Costanzo, verso l'estrema punta della penisola sorrentina, dove si trovano i resti del Tempio di Minerva, la cui fondazione è attribuita al mitico Odisseo, e della duecentesca torre campanaria di avvistamento. Dopo la pausa-pranzo si riprende con il percorso che da Nerano conduce alla Baia di Ieranto, luogo di rara bellezza naturalistica e mitico rifugio delle omeriche Sirene.

Giovedì. RAVELLO E TORRE DELLO ZIRO. Da Ravello, dopo aver visitato l'arabesco Palazzo Rufolo (XIII sec.) con lo splendido giardino che ispirò il *Parsifal* wagneriano e, appena fuori, gli insediamenti rupestri di Santa Barbara delle Grotte (VIII-IX sec.) e del santuario dei SS. Cosma e Damiano (X sec.), si prende il sentiero che in discesa porta all'antica torre a picco sul mare ed alla vicina Grotta dei Santi, cenobio ipogeo benedettino del X secolo con affreschi di aureolati, ed infine ad Atrani, dov'è possibile visitare le chiese semirupestri di San Michele fuori le Mura (XI sec.) e di Santa Maria del Bando (X sec.).

Venerdì. CAPRI. Da Amalfi, in aliscafo, all'isola di Capri dove, dalla famosa piazzetta, inizia il percorso ad anello nel versante orientale che dalla spettacolare veduta dei Faraglioni, porta alla grotta-ninfeo di Maternania, originariamente consacrata alla divinità frigia Cibele, e poi insù, verso lo strapiombante Salto di Tiberio, gli scavi di Villa Jovis (I sec. a.C.), i giardini di Augusto e la panoramissima via Krupp;

Sabato. Dopo il check-out si è liberi di fermarsi ancora per qualche ora in costiera o di riprendere la (lunga) via del rientro.



DATI TECNICI/GENERALI

DISLIVELLO MASSIMO: intorno ai 500 metri;

DIFFICOLTÀ: pressoché nessuna ed alla portata di tutti (premessi che i percorsi, tutti tranquillamente praticabili, sono però sconsigliabili per chi soffre di vertigini, l'intero programma è concepito nel rispetto di una naturale progressione, si dà agevolare l'acclimatazione fisica);

EQUIPAGGIAMENTO OBBLIGATORIO: abbigliamento estivo, scarponcini, copricapo, occhiali da sole, crema protettiva, bastoni, zainetto, k-way, borraccia. Eventuali optional: binocolo, torcia e fotocamera;

ASSICURAZIONE OBBLIGATORIA: è necessario premunirsi di un'assicurazione, anche temporanea, contro gli infortuni. Tuttavia, alla bisogna, può essere approntata al momento dell'arrivo dalla stessa guida al costo di **8,00 Euro** (massimale di copertura 2,5 milioni di euro);

SISTEMAZIONE: in camera doppia/matrimoniale con terrazzino privato e vista mare presso l'HOTEL LE ROCCE di Agerola (www.hotelristorantelerocce.com), moderno e confortevole albergo a Tre stelle con piscina, in trattamento di mezza pensione (breakfast mattutino a buffet + pranzo serale con bevande incluse) o, laddove necessario, in strutture vicine di equivalente livello. Dal trattamento sono esclusi gli eventuali extra. E' un albergo dog-friendly, purché di piccola taglia;

DATE DI EFFETTUAZIONE: tutti i periodi settimanali a partire dal **21-28 Giugno** e fino al **20-27 Settembre 2014**;

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE: **490,00** (in doppia) e **570,00 Euro** (in doppia uso singola) comprensiva di organizzazione generale ed accompagnamento quotidiano di una guida locale abilitata della CARTO TREKKING CO. (www.cartotrekking.com). Qualora si decidesse di prolungare il soggiorno con un altro periodo settimanale di totale relax, anteriore o successivo a quello fissato, la quota si riduce a **370,00** (in doppia) e **450,00 Euro** (in doppia uso singola);

NUMERO DEI PARTECIPANTI: il programma non è vincolato ad alcun numero minimo di partecipanti e verrà **sempre e comunque** effettuato;

STANDARD GIORNALIERO: ore **9:00** rendez-vous di gruppo con la guida (si lascia l'albergo in auto, bus o navetta), dalle ore **13:00** alle **14:00** breve sosta per pausa-pranzo leggero meglio se con colazione al sacco, e intorno alle ore **18:00-18:30** rientro in hotel;

LOGISTICA: è preferibile essere automuniti, soprattutto per agevolare gli eventuali trasferimenti quotidiani a/r in programma;

CHECK-IN: nel pomeriggio (dopo le 15:30) di Sabato direttamente in albergo;

CHECK-OUT: nella mattina (entro le ore 10:00) del Sabato successivo;

PER PRENOTARE: trattandosi di periodi di alta stagione, per assicurarsi la pronta conferma della disponibilità alberghiera va **necessariamente** inviata una email a odisseo.heartrek@gmail.com (specificando nominativo/i, numero dei partecipanti, tipologia della camera, periodo settimanale prescelto e recapito telefonico) il **prima possibile** ma comunque **entro**, e non oltre, il **20 Maggio 2014** allegando l'attestato del versamento di una caparra confirmatoria di **70,00 Euro** per persona/settimana mediante bonifico (Coordinate IBAN: **IT04 J076 0103 2000 0000 5875 886**) a favore di DI MARZO SALVATORE c/o BancoPosta e fermo restando che il saldo verrà corrisposto e attestato almeno **Dieci giorni prima** della data di effettuazione del soggiorno;

PER ULTERIORI INFORMAZIONI: chiamare direttamente l'Organizzatore al numero **338 9642361** oppure visitare il sito web <http://heartrek.blog.it>