

Trekking-Urlaub an der Amalfiküste, aufzwischen Meer und Erde “schwebende“ Wege.

“Dies sind die Orte, die wir immer vergeblich gesucht haben – die vollkommenen Orte unserer Kindheit“, so hat der Dichter Nobelpreis Salvatore Quasimodo die Amalfiküste beschrieben. Und wenn der Ausdruck “irdisches Paradies“ eine Bedeutung haben muss, kann gerade dieser Ort als eine für alle verständliche Erläuterung dazu gelten. Nach den alten Mythen hat die großzügige Mutter Erde in dieser zauberhaften Fläche von knapp 42 Quadratkilometer die vier Urelemente des Lebens eingeschlossen und verstärkt. So nimmt hier die Erde mit ihren Einbuchtungen, Bergen, Klippen und Kaps, mit ihren aus weißen Kieselsteinen bestehenden Stränden die Gestalt eines jeweilig sanft oder steil ins Meer abfallenden Felsens an; das durchsichtige Wasser mit seinem blauen und grünen Abglanz fließt in jede Kluft, Bucht, Ufer; die klare und heitere Luft der vom Wind und Wasser ausgefressenen Aussichtspunkte, die auf dieses Stückchen Unendlichkeit blicken, ist mit Gerüchen und intensiven Düften behaftet: von der Salzigkeit, wie einem Meeresstreicheln auf der Haut, bis zu dem natürlichen Duft von den Zitrusfruchtplantagen, alle mit prachtvollen Blumen und Früchten bedeckt; und zuletzt das lebendige Feuer einer ständig warmen und verlockenden Sonne.

WOCHENPROGRAMM

Samstag. Je nach dem Herkunftsort – aus Italien bzw. dem Ausland – nehmen Sie die Autobahn nach Napoli; von hier fahren Sie auf die Autobahn A3 NA-SA (Autostrada Napoli-Salerno) bis zur Ausfahrt Castellammare di Stabia. Dort wechseln Sie auf die SS 145 Sorrentina (Strada Statale Sorrentina) bis Gagnano; von Gagnano nehmen Sie die SS 366 nach Agerola. Bei der Ankunft: Check-in, Unterbringung im Hotel, und gegen 19:30 Uhr fröhliches Abendessen.

Sonntag. COSPITI, VALLONE DELLE FERRIERE UND AMALFI. Von San Lazzaro di Agerola geht es los, auf dem Weg des südlichen Grates des Bergs Murillo entlang, bis zu den Ruinen des alten Klosters San Francesco di Cospiti (11. Jh.) mit der imposanten Eremitenhöhle bzw. Sixtushöhle (benannt nach Papst Sixtus IV., der sich dorthin flüchtete), die sich hoch in der steil abfallenden Felswand öffnet. Nach der Mittagspause läuft man durch das “Vallone delle Ferriere“ (d.h. das “große Eisenwerketal“) bzw. “Vallone dei Mulini“ (d.h. das “große Mühlental“) weiter, eine wunderschöne Wanderung, die von den Lattari-Bergen durch Wälder, Bäche, Wassermühlen und mittelalterliche Eisenwerke – und nicht zuletzt, nach einem kurzen Abstecher zu der “Riserva Integrale“ (Schutzgebiet) mit den letzten überlebenden Exemplaren von *Woodwardia radicans*, einem Farn aus der Eiszeit –, sanft abfallend nach Amalfi führt, um dort das alte Stadtzentrum mit den orientalischen Architekturen des Andreas-Doms (9. Jh.) und des Paradieses-Klosters (13. Jh.) zu entdecken, wie auch das Papier-Museum und in der nahen Tovere noch dazu die Ruinen der basilianischen Felsenanlage der Santissima Trinità (der Heiligsten Dreieinigkeit, 12. Jh.).



Montag. AVVOCATA. Von Badia di Cava de' Tirreni aus, erreicht man durch einen ziemlich leichten Weg das Santuario dell'Avvocata, ein Heiligtum auf dem Falesia Berg (800 m. über dem Meeresspiegel), das den ganzen Golf von Salerno beherrscht. Eine dazu vorgesehene kleine Treppe erlaubt es, in die legendäre Grotte einzutreten, wo die Jungfrau Maria einmal einem Hirten, der später zum Eremit wurde, erschienen sein soll. Am Nachmittag wird der alte und krumme "Sentiero dei Pellegrini" ("Pilgerpfad") nach Maiori herabgestiegen, um die mit Fresken prachtvoll dekorierten Innenräume der Benediktiner-Abtei Santa Maria de' Olearia (10. Jh.) zu besuchen, die als erhabener Beweis eines harmonischen Nebeneinanderbestehens zwischen der Klassik und dem mittelalterlichen byzantinischen Stil gilt.

Dienstag. SENTIERO DEGLI DÈI ("PFAD DER GÖTTER"). Von Bomerano di Agerola aus nimmt man den berühmten "Sentiero degli Dèi" ("Götterweg"), der gleich in seinem ersten Teil einen Besuch in der "Grotta del Biscotto" ("Keksgrotte"), einer eindrucksvollen Felssiedlung, erlaubt. An der Burg Nocelle vorbei geht es zur Panoramaterrasse der kleinen Kirche Santa Croce ("Heiliges Kreuz"), wo das Mittagessen eingenommen wird. Man geht auf dem Pfad weiter zu der WWF Oase des Vallone Porto, dem höchsten Kliff der Amalfiküste; danach erreicht man das Dorf Montepertuso, mit seinem sonderbaren "durchbohrten Berg" ("Montagna forata"). Von hier aus beginnt der Abstieg auf der langen und steilen Treppe, die eine wunderschöne, prächtige Aussicht auf die sich an den Küstenabhang schmiegenden Häuser Positanos bietet und in dem ortsüblichen Fischerdorf endet.

Mittwoch. PUNTA CAMPANELLA UND BUCHT VON IERANTO. Von Termini aus überschreitet man den Berg San Costanzo in Richtung der äußersten Spitze der sorrentinischen Halbinsel, wo sich sowohl die Überreste des Tempels der Minerva, dessen Gründung Odysseus zugeschrieben wird, als auch der Wachglockenturm aus dem 13. Jh. befinden. Nach der Pause für das Mittagessen geht man den Weg weiter, der von Nerano zur Bucht von Ieranto führt, einem Ort außergewöhnlicher Naturschönheit und der mythischen Zuflucht der homerischen Sirenen.



Donnerstag. RAVELLO UND TORRE DELLO ZIRO. Von Ravello aus wird zunächst der nach im maurischen Stil gebaute Rufolo-Palast (13. Jh.) mit seinem prachtvollen Garten, der den wagnerischen *Parsifal* inspirierte, besichtigt wie auch die Felssiedlungen von Santa Barbara delle Grotte (8.-9. Jh.) und das Heiligtum der Santi Cosma e Damiano (10. Jh.). Von dort nimmt man den Weg, der bergab zu dem alten, aufrecht über dem Meer stehenden Turm und zu der nahegelegenen "Grotta dei Santi" ("Grotte der Heiligen") führt, d.h. einem unterirdischen Benediktiner-Kloster des 10. Jahrhunderts mit Fresken von Heiligen. Zum Schluss wird Atrani erreicht, wo man die Halbfelskirchen San Michele fuori le Mura ("Hl. Michael außerhalb der Mauer", 11. Jh.) und Santa Maria del Bando ("Hl. Maria des Bannes", 10. Jh.) besuchen kann.

Freitag. CAPRI. Von Amalfi nimmt man das Tragflügelboot nach Capri. Hier, von der berühmten "piazzetta" ("kleinerem Platz") aus, beginnt die Ringwanderung dem östlichen Abhang entlang, die über den Faraglioni-Felsen mit seiner spektakulären Aussicht zu der Nymphäum-Grotte der Materniana führt, die ursprünglich der phrygischen Göttin Kybele geweiht war. Danach geht es hinauf zu dem steil abfallenden Abgrund "Salto di Tiberio" ("Sprung des Tiberius"), dann zu den Ausgrabungen der Villa Jovis (1. Jh. v. Chr.), den Gärten des Augustus und der wunderschönen Panoramastrasse via Krupp, die von dem deutschen Industriellen um 1900 angelegt worden ist;

Samstag. Nach dem Check-out kann man frei wählen, ob man noch einige Stunden an der Küste genießen möchte oder lieber gleich die (lange) Heimfahrt beginnen will.

ALLGEMEINE TECHNISCHE DATEN

MAXIMALER HÖHENUNTERSCHIED: ca. 500 m;

SCHWIERIGKEITEN: praktisch keine und für alle überwindbar (alle Wanderungen sind in aller Ruhe zugänglich; aber sind sie nicht empfohlen, falls Sie an Schwindel leiden. Das ganze Programm ist nach einer natürlichen Steigerung ausgedacht, damit Sie sich am besten physisch akklimatisieren können);

PFLICHTAUSRÜSTUNG: Sommerkleidung, Wanderschuhe, Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Schutzcreme, Stöcke, Rucksack, Regenjacke, Wasserflasche. Eventuelle Sonderausstattung: Fernglas, Taschenlampe und Fotoapparat;

PFLICHTVERSICHERUNG: es ist obligatorisch, eine Versicherung – evt. einer vorläufigen - gegen Unfälle abzuschließen. Eine solche Versicherung kann der Führer bei der Ankunft für den Preis von **8,00 Euro** vorbereiten (Höchstdeckungssumme 2,5 Millionen Euro);

UNTERKUNFT: im Doppelzimmer (mit einem großen Ehebett bzw. mit 2 Betten) mit Privatbalkon und Blick aufs Meer in dem HOTEL LE ROCCE in Agerola (www.hotelristorantelerocce.com), einem modernen und komfortablen 3-Sterne-Hotel mit Schwimmbad, Halbpension (Buffet-Frühstück + Abendessen inkl. Getränke) bzw., wo nötig, in nahe gelegenen Unterkünften äquivalenten Niveaus. Von den Unterkunftskosten sind evt. Extras ausgeschlossen. Das Hotel ist (nur für kleine Hunde) dog-friendly;

ANREISEDATEN: alle Wochenperioden vom **21.-28. Juni 2014** an bis zum **20.-27. September 2014** eingeschlossen;

INDIVIDUELLER TEILNAHMEPREIS: **490,00 Euro** (im Doppelzimmer) bzw. **570,00 Euro** (im Doppelzimmer als Einzelzimmer gebucht) inklusive allgemeiner Organisation und täglicher Führung seitens einem beruflich qualifizierten zweisprachigen Führer der CARTO TREKKING CO. (www.cartotrekking.com). Wenn Sie entscheiden sollten, Ihren Aufenthalt für eine weitere Woche totaler Entspannung vor oder nach der gebuchten Woche zu verlängern, sinken die Teilnahmepreise auf **370,00 Euro** (im Doppelzimmer) und **450,00 Euro** (im Doppelzimmer als Einzelzimmer gebucht);

TEILNEHMERZAHL: das Programm ist von der Zahl der Teilnehmer komplett unabhängig und es wird **immer und auf jeden Fall** durchgeführt;

TÄGLICHER STANDARD: um **9:00** Uhr Treffen der Gruppe mit dem Führer (man fährt von dem Hotel im Auto, Bus bzw. Shuttle ab); von **13:00** Uhr bis **14:00** Uhr kurze Mittagspause mit einem leichten Mahl (am besten Lunchpaket), und gegen **18:00-18:30** Uhr Rückfahrt ins Hotel;

LOGISTIK: Teilnehmer mit eigenem Auto sind erwünscht, um die eventuellen täglichen Hin- und Rückfahrten laut Programm zu erleichtern;

CHECK-IN: am Nachmittag (ab 15:30 Uhr) des Ankunftssamstags direkt im Hotel;

CHECK-OUT: am Vormittag (bis 10:00 Uhr) des folgenden Samstags;

BUCHUNG: da in der Hochsaison eine baldige Bestätigung der Verfügbarkeit seitens des Hotels sichergestellt werden muss, ist es **nötig**, eine E-Mail an die Adresse odisseo.heartrek@gmail.com zu schicken. Diese sollte den/die Namen und die Zahl der Teilnehmer, das/die gewünschte(n) Zimmer, die An- und Abreisedaten enthalten und Telefon-Personal), so **bald wie möglich** und bis spätestens am **20. Mai 2014** abgesandt werden. Per E-Mail soll ferner der Nachweis der erfolgten Vorauszahlung von **70,00 Euro pro Person/pro Woche** zu übermitteln. Der Betrag soll überwiesen werden an: DI MARZO SALVATORE c/o BancoPosta, (IBAN: [IT04 J076 0103 2000 0000 5875 886](http://www.bancoposta.it)). Die Zahlung des Restbetrags muss mindestens **zehn Tage vor** der Anreisenachgewiesen werden;

WEITERE INFORMATIONEN: bitte rufen Sie direkt das Hotel unter der Nummer **+39 081 8791182** oder besuchen Sie die Webseite <http://heartrek.bloog.it>

