# heartrek

IN CAMMINO SULLE
(ALTE) VIE DELLO SPIRITO

a cura di ODISSEO

## Speciale **ESTATE 2020**

### PROGRAMMA (16 giorni/15 notti)

**1°** giorno, COSTIERA AMALFITANA**.** Dalle varie destinazioni italiane percorrere la rete autostradale in direzione di Napoli, da qui proseguire sulla A3 fino a Castellammare di Stabia per immettersi sulla S.S.145 Sorrentina e, a Gragnano, sulla S.S. 366 per Agerola. All'arrivo in hotel: check-in, sistemazione in camera e, intorno alle 20:00, incontro con la guida (RAISSA) e cena.

**2°** giorno, VALLE DELLE FERRIERE-AMALFI**.** La prima giornata inizia con una rigenerante escursione lungo il Vallone delle Ferriere o dei Mulini, un percorso naturalistico che dai monti Lattàri, attraverso boschi, ruscelli, limoneti, mulini ad acqua e ferriere medievali, non trascurando un'opportuna deviazione alla Riserva Integrale con gli ultimi, sopravvissuti esemplari di *Woodwardia radicans*, una felce dell'era delle glaciazioni, ed una visita al Museo della Carta a Mano, un'ex cartiera in cui fino agli inizi del secolo scorso veniva lavorata la famosa "carta bambagina", degrada verso Amalfi, l'incantevole stazione climatica da cui prende il nome la Costiera (UNESCO). Lo splendore dell'antica Repubblica Marinara è testimoniato dal Duomo di Sant'Andrea (trasformazione romanica del IX sec. della primitiva basilica paleocristiana), con il campanile maiolicato e l'arabeggiante Chiostro del Paradiso (quadriportico con volte a crociera eretto in stile moresco nel XIII sec. per ospitare le cappelle sepolcrali - talune affrescate - dei nobili) e dal Museo dell'Arsenale medievale.

**3°** giorno, ATRANI-RAVELLO-TORRE DELLO ZIRO. Si parte dalla piccola Atrani, delizioso borgo medievale affacciato sulla pittoresca baia e caratterizzato da un intrico di vicoletti, archi e scalinatelle, salendo lungo la Valle del Dragone fino a raggiungere Ravello, con il centro storico (UNESCO) e la Terrazza dell'Infinito di Villa Cimbrone (XI sec.), il famoso belvedere con i busti marmorei da cui si gode un esclusivo panorama della Costiera. Dopo pranzo ci s'incammina verso gli abitati di Minuta, dove sostare per ammirare la più bella chiesa medievale della Campania, quella romanica della S.S. Annunziata (XI sec.) con cripta riccamente affrescata, e di Pontone, con i ruderi della Basilica di Sant'Eustachio (XII sec.), fino ad arrivare alla duecentesca Torre dello Ziro (famosa perché nel XVI secolo vi fu rinchiusa e poi giustiziata Giovanna d'Aragona, detta "la Pazza), posta in alto su uno sperone di roccia proteso verso il mare, quasi a voler dominare Amalfi.

**4°** giorno, **Punta Campanella e Baia di Ieranto.** L'escursione odierna (ad anello) si svolge nella vicina penisola sorrentina: da Termini, con vista panoramica dell'isola di Capri e dei faraglioni, si procede verso Punta Campanella, con la scala d'ingresso all'ormai scomparso Tempio di Atena (VIII sec. a.C.), la cui fondazione è attribuita al mitico Odisseo, e la trecentesca torre mozza di avvistamento, meglio nota come Torre di Minerva, un tempo provvista di campana d'allerta. Dopo la pausa-pranzo si riprende lungo il percorso costeggiato dalla macchia mediterranea (sentiero delle Sirenuse) che dal borgo di pescatori di Nerano conduce alla Baia di Ieranto, luogo di rara bellezza naturalistica.

**5°** giorno, **Sentiero degli Dèi.** Da Bomerano di Agerola ci s'incammina lungo il famoso Sentiero degli Dèi che, nel primo tratto, permette di visitare la grotta del Biscotto, una suggestiva dimora rupestre, dopodiché conduce al borgo di Nocelle, ideale per la pausa-pranzo sulla terrazza panoramica della chiesetta della Santa Croce. Quindi si riprende il sentiero per il Vallone Porto, oasi WWF e falesia più alta della Costiera, oltrepassato il quale si raggiunge il 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, termina al caratteristico borgo marinaro.

**6°** giorno, **Santa Maria de' Olearia-Maiori**. Da Maiori, con un percorso piuttosto agevole, si raggiunge la Badia basiliana di Santa Maria de' Olearia (X sec.), i cui interni pregevolmente affrescati sono la testimonianza sublime dell'armoniosa convivenza tra la classicità ed il bizantinismo medievale. Nel pomeriggio, sull'altura che sovrasta Maiori, visita del Castello di San Nicola de Thoro-Plano (IX sec.), ultimo baluardo del sistema difensivo amalfitano, dal cui punto più alto si può godere un incredibile colpo d'occhio sulla Costiera e l'entroterra.

**7°** giorno, **Sentiero dei Pellegrini-Minori.** Da Ravello alla frazione di Sambuco lungo l'antico Sentiero dei Pellegrini (Valle di Minori) che in leggero saliscendi conduce all'Eremo/Convento di San Nicola e da qui, in discesa, verso la graziosa Minori, soprannominata "il narciso della costiera", dov'è possibile visitare la Villa marittima Romana (I sec.) e la Basilica di Santa Trofimena che, nella cripta barocca, conserva le reliquie della santa martire.

**8°** giorno, **Anello del Monte Faito**. Spettacolare anello del Monte Faito (Monti Lattàri) che, partendo dall'omonimo villaggio, si snoda su sentieri che attraversano faggete e sorgenti naturali con viste a 360° sulla Penisola Sorrentina, Capri, i Golfi di Salerno e Napoli, il Vesuvio e il Cilento.

**9°** giorno, **Cilento.** Giornata di trasferimento dalla Costiera Amalfitana al Cilento. Da Agerola si raggiunge la costa e la S.S. 163 fino a Vietri sul Mare e da qui, con la A2 del Mediterraneo, fino a Contursi Terme. All'arrivo in hotel: check-in, sistemazione in camera e, intorno alle 20:00, cena.

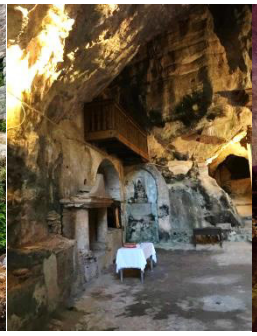
**10°** giorno, **PAESTUM.** Dopo l'incontro con la guida (VIENNA), s'inizia con la straordinaria visita del grande Parco Archeologico di Paestum (UNESCO), con l'agora, l'anfiteatro, la basilica paleocristiana (V sec.) ed i templi greci (VI-V sec. a.C.), come il tempio di Atena, di Hera, di Nettuno, e dell'attiguo Museo con le lastre dipinte della Tomba del Tuffatore, raro esempio di pittura greca sepolcrale. Dopo la pausa-pranzo si prosegue con la gradevole passeggiata sul Sentiero degli Argonauti che dal decumano conduce alla spiaggia dell'antica Poseidonia, legata al mito di Giasone e del Vello d'Oro.

**11°** giorno, **VALVA-VILLA D'AYALA-VALLE DEL SELE.** La giornata ha inizio con l'escursione alla chiesa rupestre di San Michele Arcangelo (XII sec.), suggestivamente incastonata nell'altura che sovrasta l'abitato di Valva, con l'altare sormontato da un caratteristico baldacchino e le vasche per la raccolta delle acque da stillicidio. Al rientro, passando dal sacro al profano, ci si reca in visita della scenografica Villa d'Ayala: un grande giardino all'italiana contrappuntato da fontane, grotte e, soprattutto, figure scultoree leggiadre ed intricanti (dee, muse, stagioni, ecc.) che si avvicendano e confondono tra gli alberi d'alto fusto e la rigogliosa vegetazione, così da irretire lo spettatore più smaliziato. Il pomeriggio è invece occupato da una gratificante passeggiata su un tratto del sentiero che, costeggiando il fiume Sele, da Contursi Terme si dirige verso l'Oasi di Senerchia;

**12°** giorno, **PUNTA LICOSA-OGLIASTRO MARINA.** Quella di oggi è una piacevolissima escursione ad anello sul sentiero-natura che da Santa Maria di Castellabate conduce prima a San Marco e poi a Punta Licosa, e da qui, tra pineta e mare, alla vecchia torre di Ogliastro Marina. Di fronte a Punta Licosa c'è l'isolotto che, a quanto pare, ispirò Omero: proprio qui il mitico Odisseo si sarebbe fatto legare all'albero maestro per ascoltare l'ammaliante canto delle sirene. Al rientro non va trascurata una visita di Castellabate, un borgo medievale tra i più belli d'Italia.

**13°** giorno, **BAIA DI TRENTOVA-PUNTA TRESINO.** Altra gradevole escursione ad anello sul Sentiero dei Trezeni che da Agropoli conduce all'area naturalistica della Baia di Trentova (UNESCO), poi, lungo l'antica Strada del Principe o dei Ponti di Pietra, cosiddetta perché caratterizzata da ben tredici ponti borbonici in pietra, fino al villaggio altomedievale di San Giovanni, abbandonato a metà dello scorso secolo e, da qui, a Capo Tresino ed alla Baia del Sauco.

**14°** giorno, **SANT'ANGELO A FASANELLA-ANTECE.** Si comincia da Sant'Angelo a Fasanella (UNESCO), alle pendici dei Monti Alburni, per la visita alla chiesa rupestre micaelica (XI sec.), con altari, affreschi trecenteschi ed una statua marmorea dell'Arcangelo Michele, seguita da una breve ma suggestiva escursione alla vicina Risorgenza dell'Auso, le cui acque scaturiscono da un anfratto roccioso creando un laghetto artificiale e, dopo una fragorosa cascata di Otto metri, scorrono verso valle. Dopo la pausa-pranzo è la volta del sentiero naturalistico verso il monte Costa Palomba dove, tra un nucleo di sporgenze rocciose, si trova l'Antece, una scultura rupestre (IV sec. a.C.) che mostra un antico guerriero lucano nell'atto di impugnare con la mano destra una lancia e con la sinistra una spada corta.



**15°** giorno, **GROTTE DI PERTOSA-CERTOSA DI PADULA.** L'ultimo giorno riserva la visita delle spettacolari grotte di Pertosa nei pressi di Auletta, un complesso di cavità carsiche dei monti Alburni che si contraddistingue per il particolare corso d'acqua navigabile che l'attraversa. Per l'eccezionale bellezza delle conformazioni naturali risalenti a milioni di anni fa, fatte risaltare da un impianto scenico di illuminazione, le grotte sono un teatro ideale per apposite rappresentazioni (l'inferno dantesco, il viaggio di Ulisse nell'Ade, ecc.) per i tanti che si lasciano accompagnare in barca lungo i fiumi sotterranei. Nel primo pomeriggio, lungo il Vallo di Diano, si raggiunge la barocca e monumentale Certosa di San Lorenzo in Padula (UNESCO), non solo tra le più grandi d'Europa ma anche la più importante e sontuosa del sud Italia. Di fatto occupa un'area di 51.500 mq, di cui 15.000 impegnati dal chiostro, il più grande del mondo. Da non trascurare, a parte il già citato cinquecentesco

chiostro, la ricca biblioteca (vi si accede tramite una singolare scala elicoidale) ed il monumentale scalone ellittico, utilizzato dai monaci di clausura per la loro "passeggiata settimanale" nel sottostante chiostro.

**16°** giorno, FINE DELLA VACANZA. Dopo il check-out in albergo (entro le 10:00) si è liberi di rientrare alle proprie destinazioni.

**N.B.** Per ragioni di vario tipo (clima non favorevole, impercorribilità del sentiero, chiusura di qualche sito, ecc.) la guida, a propria discrezione, ha la facoltà di spostare, modificare e sostituire le escursioni/visite in programma.

## DATI TECNICI/GENERALI

DIFFICOLTÀ: medio-facile. I percorsi sono lenti ed alla portata di tutti, tranne a chi soffre di vertigini;

EQUIPAGGIAMENTO SUGGERITO: abbigliamento sportivo o tecnico estivo, scarponcini da trekking leggero, copricapo, giacca a vento, zainetto, borraccia, bastoni, occhiali e crema da sole, fotocamera ed eventuale k-way;

SISTEMAZIONE: in camera doppia/matrimoniale presso l'HOTEL LE DUE TORRI di Bomerano di Agerola-NA (**hotelleduetorri**.it), confortevole location a 3* dotata di piscina con idromassaggio, nella Costiera Amalfitana; e presso l'HOTEL TERME DEL TUFARO di Contursi Terme-SA (**termedeltufaro**.it), moderna struttura a 4* con grande parco e ben quattro piscine termali, nel Cilento; in trattamento di mezza pensione (breakfast agro/dolce a buffet, colazione al sacco personalizzata per pasto leggero/veloce di metà giornata e cena con menù tipico, dessert e bevande incluse). Entrambi gli hotel accolgono volentieri amici a quattro zampe, purché di taglia contenuta;

TRASFERIMENTI: i trasferimenti vengono effettuati con i propri automezzi o, laddove possibile, con i bus della rete pubblica;

GRUPPI: gruppi formati da 12 o max 14 persone;

DURATA E PERIODI DI EFFETTUAZIONE: **16** giorni (15 notti), dal **18 Luglio** al **2 Agosto 2020**; dall'**1** al **16 Agosto 2020**; dal **14** al **29 Agosto 2020**.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: **1.500,00** (in doppia/matrimoniale) e **1.800,00** Euro (in doppia uso singola) comprensiva di organizzazione generale, accompagnamento quotidiano di una guida locale esperta e qualificata, assicurazione infortuni, soggiorno in mezza pensione e colazioni al sacco personalizzate. Rimangono esclusi i biglietti d'ingresso in taluni siti a pagamento e le spese extra;

CHECK-IN: nel primo pomeriggio (a partire dalle ore 15:30) della data di inizio del periodo prescelto o di trasferimento;

CHECK-OUT: nella mattinata (dalle ore 8:00 alle 10:00) della data di trasferimento o di fine periodo prescelto;

STANDARD GIORNALIERO: a partire dalle ore **7:00** prima colazione, alle **8:00-8:15** rendez-vous con la guida, dalle **13:00** alle **14:00** breve sosta per pasto leggero/veloce di metà giornata, entro le **17:30-18:00** rientro in hotel e intorno alle **20:00** cena;

PER PRENOTARE/ADERIRE: va necessariamente inviata una email a odisseo@heartrek.it, specificando il periodo preferito, nominativo/i, il numero dei partecipanti, la tipologia della camera prescelta ed il recapito telefonico personale, entro e non oltre il **15 Giugno 2020** allegando l'attestato del versamento di un anticipo di **300,00** Euro (in camera doppia/matrimoniale) e **350,00** Euro (in camera doppia uso singola) per persona mediante bonifico (IBAN: IT04J0760103200000005875886) a favore di SALVATORE DI MARZO c/o BancoPosta Roma-Centro e fermo restando che il saldo verrà corrisposto/attestato Dieci giorni prima della data di effettuazione di ciascun periodo;

PER ULTERIORI INFORMAZIONI E/O APPROFONDIMENTI: chiamare ODISSEO al 338 9642361 oppure visitare l'apposita pagina web **heartrek**.it/speciale-estate-2020 - Tutte le visitande chiese rupestri sono descritte e illustrate su **eremos**.eu

**N.B.** Va opportunamente precisato che qualora la vacanza dovesse essere malauguratamente interrotta per ragioni segnatamente istituzionali (decreto del Governo centrale o della Regione Campania) si avrà diritto al rimborso delle somme non godute.