



PROGRAM: VANDRING - ITALIA - SORRENTO 2 NOVEMBER 2024

VANDRING VED AMALFIKYSTEN

☞ 7 frokoster, 5 lunsjer og 4 middager inkludert

Dag 1

Ankomst Napoli og Sorrento

☞ Middag

Flyreise til Napoli med mellomlanding og flybytte. Vårt hjem for uken er det koselige lille hotellet La Pergola i Sorrento. Hotellet har en sentral beliggenhet, men likevel noen kvartaler unna restauranter og barer – perfekt synes vi!

Se mer om hotellet på deres egen nettside her

Middag på hotellet på kvelden for å legge planer for de kommende dagene sammen. Vi skal ut og oppleve mer i morgen!

Dag 2

Vandring Ravello og Sitronstien

☞ Frokost, lunsj

📏 9 kilometer

- 🕒 Cirka 4 timer
- 📍 Cirka 400 meter

Frokost på hotellet og vi finner frem turtøy og knytter på oss vandreskoene. Den sjarmerende **Amalfikysten** er på alles lepper og det med rette.

Campania Felix betyr den lykkelige kyststripen. Det var navnet romerne ga selve Amalfikysten. I dag skal vi oppleve noe av herligheten gjennom en vandring.

Vi begynner dagen med en busstur som kan pusten fra en, på den snirklede veien langs Amalfikysten og etter hvert opp i høyden. Vi forlater bussen i sjarmerende **Ravello** - en nydelig by med formidabel utsikt. Etter å ha kikket oss litt rundt vandrer vi nedover mot havet mellom sitronlunder og langs historiske landemerker. Langs sildrende bekker og i vakker natur er det lett å la seg begeistre.

Sitronstien lever virkelig opp til navnet med alle sitronlundene vi passerer langs veien. Det er ikke den letteste stien, men til gjengjeld byr den på en fantastisk utsikt og overveldende skjønnhet. Vi går på en steinlagt tursti med trapper mellom **Minori og Maiori**, som lenge var den eneste faste veiforbindelsen mellom disse stedene. Det er flere trapper å gå nedover både på vei opp og ned, spesielt mot slutten av ruten. Men belønning venter: besøk i en sitronlund der vi får servert **pasta og sitronterte**.

Middag på egen hånd når vi er tilbake på hotellet, men reiseleder organiserer for den som vil.

Dag 3

Tur over til Capri med vandring

- 🕒 Frokost, lunsj, middag
- 📍 Cirka 5-7 kilometer
- 🕒 Cirka 2-3 timer
- 📍 Cirka 250 - 550 m

I dag skal vi ut på bøljan blå, nå venter hurtigbåt over til øya Capri. Det er 20 minutter i rask fart og vips så er vi på nydelige trakter. Her har alle blitt sjarmerende og det fra romere til intellektuelle, fra kunstnere til berømte Hollywoodstjerner. Det er mange grunner til øyas popularitet. Og her er det ikke alle forunt å ha en lekker villa, det krever sine euro... Eleganse og stil blandes med sjarmerende, små smug, vakre torg, herlige små boutiques og yrende folkeliv. Ikke overraskende er Capri et veldig populært sted å besøke. Du må liksom ha vært der! Det som er mest slående, og helt gratis, er utsikten over de mange grottene og kalksteinsklippene som dekorerer det klare, blågrønne havet som ingen kunstner kan gjøre bedre. **Utsikten er formidabel** og fargene medfører akutte behov for å fotografere igjen og igjen. Det er bare å gi etter.

Båten ankommer **Marina Grande**, Capris pittoreske havn. Herfra starter vår vandring som i starten går oppover via trapper og asfalterte småveier. **Dagen blir tilpasset været og gruppa** - vi nyter muligheten av å utforske denne grønne øy uten de store turistmassene som inntar stedet i høysesong. La Piazzetta i byen Capri, og Axel Munthes villa i byen **Anacapri** er spennende severdigheter. Fra Anacapri er det mulig å nyte landskapet fra de høye høyder fra stolheisen opp til Monte Solaro - men mest av alt nyter vi vandringsmulighetene, og stopper når det passer oss for å innta vår matpakke.

Etter en lang dag på tur er det deilig med middag på hotellet.

Dag 4

Dag til egen disposisjon, så pizzamiddag

- 🕒 Frokost, middag

Dagen i dag er helt din egen og brukes til det du ønsker. Reiseleder gir gjerne forslag. Kanskje blir den boken du ikke har fått lest mer enn et par kapitler til nå? Om været er bra,

kanskje solveggen? Eller hva med en togtur inn til Napoli, den shabby sjarmøren?

I kveld blir det pizza til middag og det er alltid godt - spesielt i Italia!

Dag 5

Utflukt til Pompeii med vingårdslunsj

☕ Frokost, lunsj

Etter frokost blir det **Pompeii** - perfekt å besøke stedet utenfor høysesong.

Et av Sør-Italias høydepunkt er Pompeii. Byen ble begravd da **vulkanen Vesuv** hadde utbrudd den 24. august, år 79 e.Kr. Pompeii ble ikke flommet over av lava, men ble begravd under seks meter med aske og pimpstein fra utbruddet. Derfor ble byen ikke ødelagt, men frosset i tid. Innbyggerne ble forstenet i aske, som dannet en sementkapsel rundt dem. Likene smuldret etter hvert bort og det dannet seg et hulrom i askelaget. Under utgravningen fylte arkeologene disse hulrommene med gips og fikk frem mennesker og dyr akkurat slik de var da de ble overrasket av den varme askestrømmen som kom i flere hundre kilometer i timen. Pompeii ble bevart som et enestående vitnesbyrd om livet i Romerriket.

Etter historie og en tidsreise til vulkanske, voldsomme krefter, blir det annet fokus. Vi skal besøke en trivelig **vingård** og får rusle rundt blant vinrankene. Vi får smake på tre-fire av gårdens **velsmakende og unike viner**, mens det blir lunsj på lokalt vis. Da med gode, kortreiste råvarer fra området.

Middagen organiseres av reiseleder for deg som vil når vi er tilbake i Sorrento.

Dag 6

Vandring ved og langs Jerantobukta

☕ Frokost, lunsj

📏 6 kilometer

🕒 Cirka 3 timer

📍 Cirka 200 meter

Nå skal det bli godt å snøre på seg vandreskoene igjen for å se mer av området! Vi skal vandre i området ved **Jerantobukta** som FAI (de som verner om naturområder i Italia) beskytter. Her finnes det alt man trenger for å kose seg på tur i naturlige omgivelser inkludert et piknik-område. Vi skal også ha pikniklunsj underveis i dag.


Stiene vi skal følge er omgitt av både vill og helt nydelig natur og det er denne kombinasjonen som er uslåelig sammen med sjø og kyst. Selve bukta er en litt steinete vik mellom **Punta Campanella og Punta Penna**. En tilleggsopplysning: Oppe på Punta Campanella-platået finnes en revne i fjellet der trappetrinn leder opp til en klippe som igjen henger sammen med en grotte og raviner på havsnivå. Det var her de gamle grekerne og romernes skip la til land. Skipene var lastet med gaver og offer til grekernes Athene, romernes Minerva.

Vi vandrer virkelig på skikkelig historisk grunn i dag om vi skal tro det som sies: Det er rundt Jeranto Odyssevs skal ha blitt forført og fristet av sirenenes sang. Disse fagre og vakre kvinnelige skapningene, som med skjønnhet og fortryllende sang lokket sjøfolk ut i fordervelse og forlis. Sirenene valgte jo den aller fineste plassen, tenker vi:) **Olivenlunder**, trapper, **sitron- og appelsinlunder** kanter stiene litt hist og her. Omgitt av olivenlunder som man ofte er i Italia, ser vi også olivenpresser. Langs ruten ligger også noen vaktårn og fyrtårn, her ved kysten måtte man forsvare seg og holde utkikk mot trusler som måtte være på vei fra sjøsiden. Vi verdsetter alt av omgivelser i dag, det er alltid kronen på verket når vi er på tur.

Vel tilbake på hotellet organiserer reiseleder middag for den som vil.

Dag 7

Vandring II Sentiero degli Dei - Gudenes sti med Positano

 Frokost, lunsj, middag

 9 kilometer

 Cirka 4 timer

 Cirka 400 meter

Etter frokost er det bare å glede seg til siste dag med vandring. Vi avslutter med stil med den mest kjente og kjære av fotturene her i området – nemlig **Gudenes sti**. Den er nærmest som en berømmelse å regne, så dette må vi jo få med oss. Fra himmel til hav oppsummerer mye av denne ruten. Høyt og lavt.

Vi vandrer høyt over Amalfikysten og da ser vi virkelig hvordan de pastellfargede husene er som kastet inn i fjellene. Ruta vår går fra Bomerano som ligger ovenfor Praiano. Stien slynger seg langs fjellsiden og utsikten er formidabel hele veien. Stien fører oss helt frem til **Nocelle** og vi spiser medbrakt matpakke underveis.

Etterpå går turen ned til **Positano** og vi går ned de mange trappene mot byen. Fotogen er bare fornåvnet til denne perlen av en postkortby der de pastellfargede husene stråler i fersken- og rosatoner blandet med solgult og terrakotta. Husene klamrer seg godt og vant fast i fjellsiden. Hit kommer de alle fra fashionistaer til familier som elsker å rusle rundt i smugene, trappene og de råflotte butikkene. Eller bare tenke at det enkle er det beste: nyte en helstøpt, italiensk gelato som jo aldri er feil. Etter å ha ruslet litt rundt, kanskje tatt en dukkert og fått en bitteliten smakebit av de rikes lekegrind møtes vi og går et stykke oppover flere trapper og småveier for å finne bussen som skal ta oss tilbake til hotellet.

Om kvelden blir det felles **avskjedsmiddag** etter en innholdsrik uke. Den blir ute på restaurant. Vandring i blendende vakker natur, frisk luft, flotte bilder og hyggelig selskap skal en ikke kimse av.

Dag 8

Tid til egen disposisjon, hjemreise

 Frokost

Frokost på hotellet før du har tid til å slappe av, shoppe eller gjøre som du vil før vi skal til flyplassen i Napoli. Avreise tidlig kveld, først til München. Etter mellomlanding og flybytte beregnes landing Oslo Lufthavn sent på kvelden.