



PROGRAM: VANDRING - ITALIA - SORRENTO 2 NOVEMBER 2022

VANDRING PÅ AMALFIKYSTEN

🍴 7 frokoster, 5 lunsjer og 2 middager inkludert

Dag 1

Ankomst Napoli og Sorrento

🍴 Middag

Vi reiser fra Oslo Lufthavn med Lufthansa. Etter en mellomlanding i München, lander vi i Napoli tidlig kveld. Vi får buss til vårt sentrale, familiedrevne hotell i Sorrento, Del Corso. Vi liker å bo her nede i byen, og da er dette hotellet perfekt!

Bussen kan ikke kjøre helt til hotellet så vi må trille koffertene ca 400 meter fra parkeringsplassen til hotellet, men det er flatt hele veien.

[Se mer om hotellet på deres egen nettside her](#)

Middag på hotellet på kvelden, det gleder vi oss til. Ansvarlig kokk har nemlig vært en av finalistene i Masterchef Italia! Vi skal ut og oppleve mer i morgen!

Dag 2

Vandring II Vallone delle Ferriere da Ravello

🍴 Frokost, lunsj

📍 6 kilometer

🕒 Cirka 4-5 timer

📏 Fra 90 meter ned/360 meter opp

Vallone delle Ferriere begynner i Monti Latteri og strekker seg ned mot Amalfi. Navnet på vandringen kommer fra jernsmiene fra gamle dager. Området er også kjent som Valle dei Mulini som henspiller på møllene i området. Opprinnelig ble det laget pasta i disse møllene, men senere var det papir som ble produsert. Apropos navn: 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 starter i Ravello, her oppe er utsikten formidabel. Ned mot Amalfi vandrer vi gjennom dalen mellom sitronlunder og langs historiske landemerker som akvedukter og møller. Langs sildrende bekker og i vakker natur er det lett å la seg begeistre. Når vi kommer ned mot Amalfi, ser vi de imponerende restene av de gamle papirmøllene. Lunsj spiser vi underveis, vi besøker også en sitronlund underveis og får prøvesmake disse gule herlighetene som området er kjent for.

Den sjarmerende Amalfikysten er på alles lepper og det med rette. Selve byen er vakker der den ligger slengt inn i en skråning med sin ytterst trivelige arkitektur. Den vakre katedralen med sin storslåtte trappeingang er selve landemerket i byen der den troner høyt over byens hovedpiazza. Noen få minutter videre langs kysten ligger Hotel Luna Convento «limt» inn i fjellveggen. Det var her Ibsen skrev Et dukkehjem. Vi får et stopp i Amalfi slik at vi kan rusle litt på egen hånd.

Middag på egen hånd, men reiseleder organiserer for den som vil.

Dag 3

Tur over til Capri med vandring

🍴 Frokost, lunsj

📍 9 kilometer

🕒 Cirka 4-5 timer

📏 Fra 750 meter ned/900 meter opp

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 sjarmert 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.

Vi starter med vandring til Villa Jovis, en av mange romerske praktvillaer bygget av keiser Tiberius. På restene av en av de andre romerske praktbyggene bygget den svenske legen og filantropen Axel Munthe, sin villa på slutten av 1800-tallet. Den er i dag museum, og godt kjent blant kunstkjennere og ellers for alle som liker å se noe vakkert. Hit skal vi etterpå, litt lenger opp i høyden. Det stoppes og nytes underveis og det må jo bli en matbit også, i dag får vi lunsjpakke med på tur. Fra Munthes villa går de fønikiske trapper som var den eneste veien fra Capri opp til Anacapri før det ble bygget vei på 1800-tallet. Med over 921 trinn og slående utsikt er dette helt spesielt. Underveis stopper vi hos en lokal vinprodusent og får prøvesmake litt. Vi fortsetter til fots tilbake til havnen hvor vi tar båten tilbake til Sorrento.

I kveld organiserer reiseleder middag for den som vil.

Dag 4

Dag til egen disposisjon

🍴 Frokost

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?

Reiseleder organiserer middag for den som vil.

Dag 5

Utflukt til Pompeii og Vesuv

🍴 Frokost, lunsj

📍 1 kilometer pluss det vi går i Pompeii

Etter frokost blir det Pompeii og Vesuv. Hva vi besøker først, bestemmes der og da siden værforholdene spiller inn.


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.

Vesuv. En sterk kjempe der naturkreftene råder og humøret bestemmes fra dag til dag. Vi skal også vandre opp så langt vi kan komme i møtet med Vesuv. Planen er i skrivende stund å busse oppover, siden deler av stien nå er stengt. Bussen kjører så langt den kan og derfra går vi til toppen av krateret. Det er cirka 20 minutter å gå på litt ujevnt underlag som man jo kan tenke seg på størknet lava. Goldt, men vakkert på sin måte – og spennende å være så nært!


Lunsj spiser vi på en restaurant underveis og i kveld organiserer reiseleder middag for de som vil.

Dag 6

Vandring ved og langs Jerantobukta

 Frokost, lunsj

 6 kilometer

 Cirka 3 timer

 Cirka 209 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

 7 kilometer

 Cirka 3 timer

 Cirka 400 meter ned og opp

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 berømmethet 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 der vi spiser lunsj.

Etterpå går turen ned til Positano. Fotogen er bare fornavnet 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, venter 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

Hjemreise

🍴 Frokost

Frokost på hotellet før vi skal til flyplassen i Napoli. Avreise med Lufthansa om ettermiddagen, først til München (Frankfurt på turen i mars). Etter mellomlanding og flybytte beregnes landing Oslo Lufthavn tidlig kveld.