



**Club Alpino Italiano - Sezione di Lucca - [www.cailucca.it](http://www.cailucca.it)**  
Cortile Carrara, 18 Tel. e Fax 0583 582669 55100 - LUCCA - LU - ITALY email: [segreteria@cailucca.it](mailto:segreteria@cailucca.it)



## Penisola Sorrentina Trekking dal 25 al 28 Aprile 2019

Sono aperte le iscrizioni al trekking sulla Penisola Sorrentina, in programma dal 25 al 28 aprile 2019. Avvertiamo che, nonostante il nostro impegno ed il largo anticipo sulla data del trekking, abbiamo incontrato molte difficoltà a reperire una sistemazione alberghiera adeguata alle nostre esigenze. Ciò a causa di un periodo ricco di festività infrasettimanali e ad un'area geografica particolarmente richiesta dal turismo. Siamo comunque riusciti a reperire un albergo ed un B&B, che potranno accogliere non più di 20 persone in camere a maggioranza a tre letti e qualcuna a due.

### PROGRAMMA

#### **Primo giorno - giovedì 25 aprile.**

Ritrovo dei partecipanti alla stazione ferroviaria di Lucca alle ore 6:45. Partenza per Firenze S. Maria Novella con il treno delle ore 6:54. Partenza da Firenze SMN per Napoli Centrale con il treno delle ore 8:52 ed arrivo a Napoli alle ore 11:45. Al deposito bagagli della stazione verranno lasciati i bagagli; ciò consentirà una visita ai luoghi più interessanti della città in tutta libertà. Nel tardo pomeriggio, con il treno della ferrovia Circumvesuviana arriveremo a Pompei in prima serata.

Seguirà assegnazione delle camere in albergo e cena.

#### **Secondo giorno - venerdì 26 aprile**

Partenza da Pompei in treno che, in circa mezz'ora, ci condurrà a Sorrento da dove con un bus delle linee urbane arriveremo alla frazione Termini, nome non casuale per indicare l'ultimo borgo abitato della penisola sorrentina. Qui inizia il trekking che, con un percorso ad anello, consente l'attraversamento della parte estrema della Penisola Sorrentina, una zona storicamente importante e rimasta ora quasi miracolosamente selvaggia. Il percorso è estremamente panoramico, con una parte iniziale in salita e successivamente in discesa su fondo un po' sconnesso e talvolta roccioso. Il primo ramo del trekking si conclude alla "cappella di San Costanzo" in cima al monte omonimo (m. 485). Dal monte scenderemo lungo la cresta spartiacque fra il Golfo di Napoli e di Salerno fino a giungere all'estremo limite della penisola chiamata Punta della Campanella, nome derivante da una campanella posta in cima ad una torre del 1300 che suonava in caso di allarme per le incursioni dei Saraceni provenienti dal mare, propagando il segnale alle altre torri posizionate lungo la costa.

Nei pressi della torre c'è un'antica scalinata che conduce fino alla grotta delle Sirene. Lungo questa discesa a mare è scolpita, sulla parete rocciosa, un'epigrafe rupestre in lingua osca del II secolo a.C. Essa menziona i nomi dei tre Meddices Minervii (Magistrati di Minerva) che appaltarono i lavori di costruzione dell'approdo e della scala di levante che conduceva al santuario.

Per il rientro a Termini percorreremo un'antica strada a tratti con basolato romano ove, da un lato, si scorgono spiaggette ed anfratti e dall'altro lato essenzialmente terre ed orti. Il rientro a Pompei seguirà il percorso inverso dell'andata e cioè bus fino a Sorrento e treno per Pompei.

Per concludere, cena e pernottamento.

*Tempo: 5 ore, con esclusione dei tempi in treno e bus quantificabili in circa 2 ore fra andata e ritorno. Dislivello in salita 200 m.; in discesa 485 m. Difficoltà E*



**Club Alpino Italiano - Sezione di Lucca - [www.cailucca.it](http://www.cailucca.it)**  
Cortile Carrara, 18 Tel. e Fax 0583 582669 55100 - LUCCA - LU - ITALY email: [segreteria@cailucca.it](mailto:segreteria@cailucca.it)



### **Terzo giorno - sabato 27 aprile**

Partenza per Sorrento in treno e dopo una breve camminata fino al porto ci imbarcheremo sull'aliscafo per Capri. Sbarcati, ci incammineremo verso Anacapri percorrendo la Scala Fenicia, un tempo unica via d'accesso al comune alto dell'isola. La Scala Fenicia si chiama così perché si pensava l'avessero costruita i Fenici ma in realtà furono i Greci a scalpellare i gradini nel VI secolo A.C. Per millenni la scala è stata usata per trasportare acqua e merci dal porto di Marina Grande fino a Anacapri: addette a questo compito erano le donne, capaci di risalire i quasi mille gradini con pesanti vasi carichi di acqua in equilibrio sulla testa. Allo stesso modo venivano trasportati materiali da costruzione, la posta e i bauli dei primi viaggiatori che arrivano sull'isola di Capri.

Da Anacapri imboccheremo la stradina della Migliera (così detta per le coltivazioni di miglio al tempo dei Romani) lunga poco più di un chilometro, in gran parte pianeggiante. Ai lati ci sono piccoli b&b, vigneti, orti e improvvisi panorami sul mare aperto e su Ischia. La strada culmina nel Belvedere del Tuono. Qua la bellezza si fa selvaggia, tra rocce aguzze che scendono a picco sul mare e voli di gabbiani. Sotto, tanto in basso da sembrare piccolo, c'è il Faro di Punta Carena. Ci fermeremo a contemplare tanta bellezza e poi, saliti di qualche metro sulla sinistra, arriveremo al Belvedere sui Faraglioni: i due guardiani di Capri ci appariranno dall'alto con tutto il loro fascino.

Dal Belvedere sui Faraglioni continueremo a salire lungo il crinale della montagna su un sentiero non ben tracciato per giungere sulla cima della cresta a 500 m. sul livello del mare. Da un lato si vede Napoli con il Vesuvio e le isole di Ischia e Procida, dall'altro la penisola sorrentina e la Costiera Amalfitana con gli isolotti dei Galli. Lontano il profilo di Punta Licosa e le cime dei Monti Lattari. Sotto lo strapiombo, i Faraglioni, eterni guardiani dell'isola. Di qui il sentiero procede quasi in piano fino al Monte Solaro (m. 598). Inizieremo quindi la discesa per Anacapri su sentiero opposto a quello di risalita. Poi Scala Fenicia, e rientro a Sorrento e Pompei rispettivamente con aliscafo e treno.

Per concludere, cena e pernottamento.

*Tempo: 5 ore, con esclusione dei tempi su mezzi pubblici. Dislivello 600 m. in salita e 600 m. in discesa. Difficoltà E*

### **Quarto giorno - Domenica 28 aprile**

L'intera mattinata sarà dedicata alla visita agli Scavi, l'area archeologica più vasta al mondo. Lasciati i bagagli in albergo raggiungeremo a piedi in circa 10 minuti l'ingresso ove ci attende una guida autorizzata che ci accompagnerà lungo gli itinerari più interessanti illustrandoci la vita quotidiana nell'antica Roma. La visita guidata durerà non più di due ore. Le ore restanti nell'area archeologica saranno autogestite. Terminata la visita riprenderemo i nostri bagagli in albergo ed in treno rientreremo a Lucca con partenza da Napoli alle ore 17:00 ed arrivo a Lucca alle ore 21:29.

**Quota di partecipazione per i soci CAI: € 390,00.** La quota comprende: tutti i costi di trasporto (treni, bus, aliscafo); trattamento di mezza pensione con prima colazione a buffet e cena compreso bevande. Biglietto di ingresso agli Scavi con accompagnamento guida.

**Per informazioni.** Direttore di gita: Giuseppe Di Paola tel. 3333118705 - [giuse.dipaola@gmail.com](mailto:giuse.dipaola@gmail.com)