

ESCAPE



PROGRAM: OKTOBER 2024

VANDRING PÅ AMALFIKYSTEN

🍴 7 frokoster, 2 lunsjer, 3 nistepakker og 4 middager inkludert

Dag 1

Velkommen til Sorrento!

🍴 Middag

Vi ankommer flyplassen i Napoli, og etter en times busstur er vi fremme i Sorrento. Langs Amalfikysten ligger små romantiske byer som perler på en snor, alle med sitt eget spesielle preg. Duse pastellfargede hus klamrer seg fast oppover i de ruvende klippene, som igjen stuper ned i Middelhavet. Langs Italias vakreste kyststrekning finner vi Sorrento på kalkesteinsklipper i enden av Napolibukta.

Vel fremme på hotellet pakker vi ut bagasjen; her skal vi bo hele uken - Hotel La Pergola (****). Her er det bare å pakke ut og føle seg som hjemme - vi blir her hele uken. Under felles middag på hotellets restaurant nytes den første smaken av Italia mens vi blir kjent med reisefølget for uken.

Dag 2

Ravello og sitronstien

🍴 Frokost, nistepakke

📍 9 km

🕒 4 t

📏 +90 m / -350 m

Etter en god frokost på hotellet er det klart for første vandring. Gruppen fraktes med buss til Ravello hvor vi får rusle rundt på dette flotte stedet. Høyt her oppe over klippene er utsikten mot Salerno-bukten formidabel. Mange av de forrige århundrenes store kunstnere, forfattere og statsmenn har besøkt Ravello, og vår egen Edvard Grieg elsket stedet.

Vi vandrer vi nedover det stien som har fått sitt navn fra de friske sitronene som det bugner av her på kysten; sitronstien.

Ned mot kysten vandrer vi gjennom dalen mellom sitronlunder, på trapper og steinlagte stier. Det er lett å la seg begeistre på veien langs friske kilder, sildrene bekker, høye kastanjer og fossefall omgitt av Monte Lattari-fjellenes topper. Vi spiser lunsj i flotte omgivelser. Etter en herlig dag fylt med nye opplevelser vender vi snuten tilbake til Sorrento. Middag på egenhånd i kveld, eller bli med reiseleder ut for å spise.

Dag 3

Capri

🍴 Frokost, middag, nistepakke

🕒 3-4 t

Vi rusler ned til havnen i Sorrento. En halvtimes tur med hurtigbåt venter, og vips så er vi på nydelige trakter; øya Capri.

Den myteomspunnede øya er estetisk vakker, har en egen tidløs stemning og byr på mange naturopplevelser. Capri har blitt kjent som et eksklusivt reisemål for berømtheter fra hele verden. Eleganse og stil blandes med sjarmerende, små smug, vakre torg, herlige små boutiques og yrende folkeliv. Den slående utsikten over grottene og kalksteinsklippene som dekorer det klare, blågrønne havet kan ingen kunstner kan gjøre bedre.

Guiden følger gruppen en rundtur til fots på øya. Tiden og gruppen avgjør sammen med guiden hvor vi rusler. På Capri blir det nok ikke vanskelig å finne noe vakkert å se på mens vi spiser vår medbragte lunsj.

Vel tilbake i Sorrento spiser vi felles middag på hotellets restaurant.

Dag 4

Hviledag med pizzaskole

🍴 Frokost, middag

Formiddagen i dag tilbringer du slik du ønsker. Kanskje får du tid til den boken du ikke har fått lest mer enn et par kapitler til nå? Om været er bra, kan du ta lunsj i solveggen? Rusle i Sorrento, og ta et glass Aperol på et gatehjørne?

På sen-ettermiddagen møtes vi igjen, til noe vi kan ha glede av både i dag, men også ta med oss hjem. Hos en av Sorrentos beste pizzamakere skal vi lære å lage ekte italiensk pizza! Vi baker pizza etter alle kunstens regler, og noterer flittig alle knep til vi skal prøve igjen hjemme. Kveldens middag blir nok både lærerik og smakfull.

Dag 5

Sirenenes Sti

 Frokost, lunsj

 8-9 km

 +/- 300 m

 4-5 t

Sirenenes Sti har fått sitt navn fra de tre Li-Galli øyene, hvor sirenene lokket Ulysses med sin sang. Rundturen er en naturskjønn vandring gjennom den sørlige siden av Sorrentohalvøya, langs terrasser, klipper og daler. Langs veien har vi utsikt over Amalfikysten og Faraglioni-klippene på Capri. Store deler av dagens etappe er lett vandring på grusvei, med unntak av den siste bratte stigningen til *Pizzetiello*-platået. Høydemetrene er helt klart verdt strevet! Gjennom frukthager og forbi olivenlunder, kastanjetrær og blomstrende middelhavsvekster tar vi inn den italienske våren.

Vi stopper for lunsj på en *agriturismo* (lokal gård) og får servert ekte, og ordentlig kortreist, italiensk bondegårdslunsj - med vin attpåtil.

Kvelden er til fri disposisjon, om dere vil nyte utsikten fra havnen, eller rusle langs gatene i Sorrento. Reiseleder organiserer middag for de som ønsker.

Dag 6

Vesuv & Pompeii

 Frokost, lunsj

 ca 3 t

Etter gårdsdagens hviledag er vi klare for nok en vakker fottur.

Vi skal vandre opp så langt vi kan komme i møtet med den mektige vulkanen Vesuv. 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 i sin dramatik - og spennende å være så nært!

Et av Sør-Italias høydepunkt er Pompeii. Byen ble begravd under 6 meter med aske og pimpstein da vulkanen Vesuv hadde utbrudd i år 79 e.Kr. Innbyggerne ble forstenet i aske der de stod. Det meste ble bevart akkurat slik det var da innbyggerne ble overrasket av den varme askestrømmen.

Lunsj spiser vi på en trivelig vingård som dyrker druer ved foten av mektige Vesuv. Vinen må vi selvfølgelig få smake på! I kveld organiserer reiseleder middag for de som vil.

Dag 7

Gudenes sti & Positano

 Frokost, middag, nistepakke

 3-4 t

 7 km

 +/- 400 m

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. Utsikten mot havet fra toppen av klippene vil ta pusten fra deg. Vi går fra Praiano opp mot Convento di San Domenico, før vi begynner nedfart mot byen Positano. Stien er belagt delvis med trappetrinn. Fotogen er bare fornavnet til denne perlen av en postkortby der de pastelfargede husene stråler i fersken- og rosatoner blandet med solgult og terrakotta.

Vår siste kveld i Italia er her, og vi møtes til mimring og avskjedsmiddag i Sorrento.

Dag 8

Adjø, Amalfikysten!

🍴 Frokost

Vi spiser frokost og pakker sakene våre. Transfer til Napoli, fly til Oslo hvor våre veier skilles.