

ESCAPE



PROGRAM: APRIL 2025

VANDRING PÅ AMALFIKYSTEN

☞ 7 frokoster, 2 lunsjer, 2 nistepakker og 6 middager inkludert

Dag 1

Velkommen til Amalfikysten!

☞ Middag

Vi ankommer flyplassen i Napoli med direktefly, og etter en times busstur er vi fremme ved hotellet vårt Hotel Villa Romanita i landsbyen Sant'Agata. 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. Sant'Agata sui Due Golfi ligger sentralt på den sorrentine halvøyen - ypperlig plassering for fottur-eventyr denne uken.

Vel fremme på hotellet pakker vi ut bagasjen; her skal vi bo hele uken. Vi spiser middag på hotellets restaurant og blir kjent med reisefølget vårt for uken. Hotellet serverer middag på Grand Hotel Hermitage (150 m gange fra hotellet vårt).

Dag 2

Sirenenes Sti

☞ Frokost, middag, nistepakke

- 📍 8-9 km
- 📏 +/- 300 m
- 🕒 4-5 t

Etter en god frokost på hotellet er det klart for første vandring. *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 høsten. Vi spiser medbragt lunsj et hyggelig sted langs løypa. Vi møtes til middag igjen i kveld.

Dag 3

Gudenes sti & Positano

- 🍴 Frokost, middag, nistepakke
- 🕒 3-4 t
- 📍 7 km
- 📏 +/- 400 m

Etter frokost er det bare å glede seg til en av de flotteste turene her på Amalfikysten - 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 pastellfargede husene stråler i fersken- og rosatoner blandet med solgult og terrakotta.

Dag 4

Hviledag og 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? Kanskje ta turen inn til Sorrento eller Amalfi for å rusle i gatene? Eller ta båten over til Capri - den myteomspunnede øya som mange kjentheter har besøk gjennom historien.

På sen-ettermiddagen møtes vi igjen, til noe vi kan ha glede av både i dag, men også ta med oss hjem. Hos en autentisk pizzabaker skal vi få lære å lage ekte italiensk pizza. Når vi har lært alle kunstene skal vi selvfølgelig få smake - og middagen serveres her. Vi baker og noterer flittig alle knep til vi skal prøve igjen hjemme. Kveldens middag blir nok både lærerik og smakfull.

Dag 5

Vesuv & Pompeii

- 🍴 Frokost, lunsj, middag
- 🕒 ca 3 t

Etter gårsdagens 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! Etter retur til hotellet kan du slappe av frem til vi samles igjen for middag.

Dag 6


Fridag

 Frokost

Vi er jo tross alt på ferie - nyt dagen, enten med tursko på eventyr i nærområdet, nede ved kysten eller på tusletur i en av de pastellfargene byene. Er dette dagen for Capri? Eller kanskje du bare vil nyte dagen ved hotellet med en god bok - dagen og kvelden er din.

Dag 7

Punta Campanella

 Frokost, lunsj, middag

 8 km

 5t

+/- 450 m

Vi avslutter med stil med den mest kjente og kjære av fotturene her i området - nemlig helt ut på spissen av amalfikysten; Punta Campanella. Dette er det vestligste punktet på Sorrentohalvøya med flott utsikt retning Capri og Napolibukta. Turen går både på brostein, grus og sti - og belønningen er flott utsikt og sjøbris i håret.

Etter tur skal det smake med mat. Vi stopper for lunsj på en *agriturismo* (lokal gård) og får servert ekte, og ordentlig kortreist, italiensk bondegårdslunsj - med vin attpåtil. Her er det også fin utsikt til maten.

I kveld drar vi til en hyggelig restaurant for middag og mimrer over ukens opplevelser.

Dag 8

Adjø, Amalfikysten!

 Frokost

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