



Sezione di Albenga

TREKKING SOCIALE

dal 11 al 18 Ottobre 2026

Penisola Sorrentina, Costiera Amalfitana, isola di Capri Trekking sui Monti Lattari

geopolitica

Regione: *Campania*

Province Interessate: *Napoli e Salerno*

Comunità Montane: *Penisola Sorrentina e Costiera Amalfitana*

Comuni interessati (penisola Sorrentina): *Agerola, Catellammare di Stabia, Gragnano, Lettere, Massa Lubrense, Sorrento, Pimonte, Sant'Agello, Sorrento, Vico Equense e Casola di Napoli.*

Comuni interessati (costiera Amalfitana): *Amalfi, Strani, Cava de' Tirreni, Cetara, Conca dei Marini, Corsara, Furore, Maiori, Minori, Postano, Paiano, Ravello, Scala, Sant'Egidio, Tramonti, Vietri sul Mare e Nocera Superiore e Inferiore.*

un po' di storia

Dai reperti rinvenuti nella Grotta della Conca (nei pressi di Sorrento), in quella delle Noglie (vicino Nerano), ma soprattutto nella Grotta La Porta e le altre attorno Positano, è stato determinato senza ombra di dubbio che la Penisola fu abitata in età neolitica e nell'età del bronzo.

Ma i primi popoli dei quali si abbia notizia sono quelli degli Osci (o Oscici), Ausoni e Opici. La regione fu quindi anche chiamata Opicia e corrispondeva più o meno a quella che successivamente si sarebbe chiamata Campania. I primi stranieri ad approdare sulle coste dell'Opicia furono molto probabilmente i Fenici o gli Egei, ma sia gli uni che gli altri fondarono però solo delle stazioni commerciali costiere.

I navigatori greci Lestrigoni e Cimмери furono i primi a colonizzare le regioni dell'Italia Meridionale alla fine della prima età del ferro. Probabilmente non si fusero con gli Osci, ma li ricacciarono all'interno assoggettando solo la Penisola Sorrentina e Capri.

La parte più interna della Campania non occupata dai Greci, fu invece conquistata dagli Etruschi e dai Tirreni verso il VI secolo a.C..

A partire dal V secolo a.C. e fino all'epoca della conquista romana (289 a.C.) le regioni costiere subirono l'influenza dei Siracusani, ma il territorio fu materialmente conquistato dai Sanniti che scesero dai monti dell'interno e conquistarono prima Capua, poi Cuma e, infine, anche Sorrento. A quest'epoca alcuni fanno risalire l'origine del nome Campania. Una teoria più moderna e fondata vuole invece che il termine derivi dal nome della città di Capua, e di conseguenza Campani sarebbe stata una evoluzione di Capuani.

Programma (8 giorni /7 notti)

- **1°Giorno – Domenica 11/10: Arrivo e trasferimento a Sant'Agata sui due Golfi - Massa Lubrense** Arrivo alla **stazione FS di Napoli Afragola** e trasferimento (circa 1 ora) a Sant'Agata sui Due Golfi -Massa Lubrense- per sistemazione in hotel. Nel pomeriggio possibilità di passeggiata per raggiungere il belvedere del Deserto (circa 1 km andate e ritorno), da dove è possibile ammirare uno dei panorami più famosi della penisola sorrentina e godersi con un unico colpo d'occhio la bellezza dei Golfi di Napoli e di Salerno. Cena e pernottamento in hotel.
Nota: il programma del giorno è dipendente dall'orario di arrivo a Napoli
- **2°Giorno – Lunedì 12/10: itinerario: Monte Faito-Molare-Sant'Angelo Tre Pizzi** Prima colazione. Transfer (1,30 h) al piazzale di Monte Faito (mt. 1100). Trek - anello: sentiero in cresta con vista sulla piana di Castellammare di Stabia e sul Vesuvio. Salita al Molare (mt. 1444: punto più alto del monte Sant'Angelo a Tre Pizzi); poi rientro su sentiero al Faito. Tempi: 5h. Dislivelli: mt 450 circa in salita e discesa. Transfer per rientro in Hotel. Cena e pernottamento.
- **3°Giorno – Martedì 13/10: itinerario: Capri** Prima colazione. Imbarco da Marina del Cantone per l'isola di Capri (45' di navigazione). Trek-traversata: a piedi fino a Capri paese (mt.142), salita per monte Solaro (mt.589) passando attraverso il "Passatiello". Tempi: 2,30 h. Discesa a piedi in 50' dal monte Solaro.
Dislivelli: 600 mt in salita e discesa. Tempo libero per visita turistica. Proseguimento a piedi al porto. Imbarco e giro dell'isola (1,30 h) per rientro a Marina del Cantone e successivamente in hotel. Cena e pernottamento.
- **4°Giorno – Mercoledì 14/10: itinerario: Vallone delle Ferriere-Amalfi** Prima colazione. Transfer (1,30 h) a Pontone e trek-traversata: Pontone (mt.300), salita parte alta Vallone delle Ferriere (mt.490), e poi discesa entrando nella Riserva Naturale, con un paesaggio molto suggestivo (cascate pittoresche, ruderi vecchi mulini, cartiere e ferriere, immensi agrumeti a terrazzo), fino ad Amalfi. Tempi: 4 ore. Tempo libero ad Amalfi. Dislivelli: 200 mt in salita e 500 mt in discesa. Transfer da Amalfi per rientro in Hotel (1,45 h). Cena e pernottamento.
- **5°Giorno – Giovedì 15/10: itinerario: Marina di Ieranto** Prima colazione. Transfer a Termini (30'). Escursione: Termini (mt.323) / San Costanzo (mt. 490) / Nerano (mt.169) / marina di Ieranto (mt.00). Tempi: 3 ore circa. Sosta balneare e sosta pranzo a Ieranto. Proseguimento a piedi da Marina di Ieranto (mt.00) a Nerano paese (mt 169). Tempi: circa 1 ora. Dislivelli: circa 350 mt in salita e circa 500 mt in discesa. Transfer di rientro in hotel per la cena e il pernottamento.
- **6°Giorno – Venerdì 16/10: itinerario: Bomerano-Sentiero Degli Dei-Positano** Prima colazione. Transfer a Bomerano (1,15 h). Trek-traversata: Bomerano (mt.638) /Grotta Biscotto-Colle Serra (mt.578) / Nocella (mt.450) / Montepertuso paese (mt.365) / Positano. Tempi: circa 5 ore. Tempo libero per visita di Positano Dislivelli: circa 200 mt (+190 da Positano al ritrovo del bus) in salita e 650 mt in discesa. Transfer di rientro in hotel (30'). Cena e pernottamento.
- **7°Giorno – Sabato 17/10: itinerario: anello di Massa Lubrense (giro dei casali)** Prima colazione. Partenza a piedi dall'hotel per Monticchio/Annunziata/Massa Centro. Tempi escursione soste escluse: circa 5h. Dislivelli: circa 300 mt in salita e in discesa. Rientro a piedi in hotel per cena e pernottamento.
- **8°Giorno – Domenica 18/10: fine trek** Prima colazione. Trasferimento alla **stazione FS di Napoli Afragola**. Fine del trekking.
Note: Da Sant'Agata sui due Golfi è possibile raggiungere la città di Sorrento con frequenti pullman di linea la cui ultima corsa è prevista a mezzanotte.

Note: la sequenza cronologica delle camminate previste dal programma, non sarà necessariamente rispettata, ma opportunamente valutata in relazione alle condizioni meteo del momento e da quelle marine per l'isola di Capri. La decisione sarà di pertinenza della guida Naturaliter.

Cosa Portare (indispensabile): scarponi da trekking alti alla caviglia; zaino leggero per le camminate giornaliere; medicinali e pronto soccorso personale; ombrello e quanto necessario per eventuale pioggia; borraccia da minimo 1lt; costume e tutto l'occorrente per eventuali bagni al mare.

Quota individuale di partecipazione: € 930,00 per minimo 20 partecipanti. Numero massimo partecipanti: 40

La Quota individuale di partecipazione comprende:

- Transfer dalla stazione di Napoli Afragola o dall'aeroporto Capodichino/ Napoli all'Hotel e viceversa.
- Vitto: tutte le cene (vino della casa e acqua compresi) e le prime colazioni.
- Alloggio in hotel nr. 07 notti in camere doppie e/o triple.
- Guida escursionistica Naturaliter sempre al seguito.
- Tutti i transfert, con pullman privato, previsti nel programma.

La Quota individuale di partecipazione NON comprende:

- Costi viaggio per Napoli e viceversa;
- Consumazione bibite extra durante i pasti.
- Supplemento camera singola 30€ a persona x notte (se disponibili al momento della richiesta).
- Pranzi e/o pranzi al sacco ed eventuale pranzo a Marina di Jeranto.
- Costi navigazione per l'isola di Capri e viceversa (nel 2025 75€ a persona compresa la tassa di sbarco).
- Biglietti su mezzi pubblici a Capri. Dotazione di bottiglie d'acqua extra durante le escursioni quotidiane.
- Qualsiasi tipo di assicurazione per i partecipanti.
- Tassa di Soggiorno.
- Costi ZTL e Parcheggi per eventuale arrivo e partenza dalla stazione Fs Centrale Napoli (circa 300€ totali andata e ritorno)
- Tutto quanto non espressamente citato alla voce **"La quota individuale di partecipazione comprende"**.

Condizioni annullamento (informativa completa delle condizioni generali di contratto su <http://naturaliterweb.it/condizioni-viaggio/>): prima dell'inizio dei servizi di viaggio. In tal caso il corrispettivo del recesso dovuto all'operatore è fissato come segue sul programma (escluso eventuale quota volo che non è rimborsabile):

- fino a 60 giorni prima dell'inizio del viaggio 10%
- da 59 a 30 giorni prima dell'inizio del viaggio 25%
- da 29 a 15 gg prima della partenza il 50%
- negli ultimi 15 gg prima dell'inizio del viaggio 100% dell'importo totale.
-

Organizzazione tecnica: a cura dell'Agenzia Viaggi Naturaliter, iscritta all'elenco agenzie viaggi e turismo della Città Metropolitana di Reggio Calabria. Rea: RC 138848 - Lic. Ag. Viaggi

n. 07/2019. Assicurazione RCT/RCO: ALLIANZ polizza 753330562 - Polizza insolvenza: Fondo di Garanzia IL SALVAGENTE

Assicurazione Medico Bagaglio Globy Rosso Essential € 10,00 a persona (non inclusa nella quota): coperture di assistenza sanitaria, spese mediche, bagaglio. La polizza offre una copertura medica h24, rientro anticipato per infortunio grave, prolungamento soggiorno in struttura ricettiva, rimborso spese di trasferimento al centro di pronto soccorso o di primo ricovero, il rimborso spese mediche e farmaceutiche su prescrizione medica, indennizzo danneggiamento e smarrimento bagaglio, ecc.

Assicurazione Polizza Annullamento/Rinuncia al viaggio Allianz – Globy

Giallo: Opzionale: è possibile stipulare l'assicurazione per l'annullamento/rinuncia al viaggio con Allianz – Globy Giallo con costo pari al **7,1%** del totale del viaggio. La polizza copre qualsiasi motivo oggettivamente documentabile (in caso di rinuncia al viaggio per malattia, sonocomprese anche epidemie e malattie pandemiche diagnosticate come, ad esempio, il Covid-19, e quarantena dell'Assicurato o di un compagno di viaggio).

Chi fosse interessato alla copertura deve segnalarcelo al momento dell'iscrizione versando la quota contestualmente all'acconto.

L'Agenzia Viaggi Naturaliter è a vostra disposizione per prenotazione di biglietteria area, ferroviaria e navale per raggiungere la destinazione. Inoltre, può fornire servizi aggiuntivi quali transfert per aeroporti ed eventuali pernottamenti/servizi aggiuntivi su richiesta. È possibile stipulare polizze assicurative per annullamento del viaggio, medico-bagaglio, ecc. (www.globy.allianz-assistance.it)

Dati per il viaggio:

Partenza domenica 11 ottobre con treno Intercity da Alassio h. 7.30 e da Albenga h 7.35 arrivo a Roma Termini alle 14.33 - Cambio treno a Roma – freccia rossa per Napoli – stazione Afragola: partenza 15.05 arrivo 16.05 = € 120,50 tariffa base. Ad Afragola saremo attesi dagli accompagnatori di Naturaliter.

Ritorno domenica 18 ottobre con treno da Afragola (2 opzioni):

- partenza da Afragola freccia rossa 10,25, cambio a Roma 11.25 – 11.57 freccia bianca e cambio a Genova 17.02 – 17.43 reg. veloce, arrivo Albenga 19:00 = € 110,60
- partenza da Afragola freccia rossa 9:56, cambio a Milano 14.50 – 15.10 intercity, arrivo a Albenga 17:57 = €146,40

Ad iscrizione avvenuta, valuteremo la possibilità di fare il biglietto FS cumulativo per gruppi, per Andata/Ritorno, con l'intento di spuntare prezzi più favorevoli.

