**Le perle della Campania: Costiera Amalfitana & Capri**
Un viaggio a piedi di 7 giorni

Codice tour: ITCAM01W



**Introduzione alla Costiera Amalfitana: un viaggio di 7 giorni tra bellezza, storia e sapori**
La **Costiera Amalfitana** è una delle destinazioni più affascinanti d'Italia e dell'intero Mediterraneo. Dichiarata **Patrimonio dell'Umanità UNESCO**, si estende lungo il versante meridionale della **Penisola Sorrentina**, dove montagne scoscese si tuffano in un mare cristallino, creando uno dei paesaggi costieri più spettacolari al mondo. Grazie alla protezione naturale dei Monti Lattari, la zona gode di un **clima mite tutto l'anno**, rendendola una meta ideale in ogni stagione.
Questa guida turistica di **7 giorni in Costiera Amalfitana** è pensata per accompagnarti alla scoperta di un territorio unico, dove **natura, storia, cultura ed enogastronomia** convivono in perfetto equilibrio. Da **Positano ad Amalfi**, da **Ravello a Capri**, passando per Pompei, il Vesuvio e sentieri leggendari come il **Sentiero degli Dei**, ogni giornata sarà un'immersione in secoli di civiltà e tradizioni.
**Un territorio ricco di storia e cultura**
Prima dei fasti barocchi e delle celebri architetture campane, queste terre furono abitate dai **Greci**, che fondarono l'antica **Neapolis**, e successivamente dagli **Antichi Romani**, che elessero località come **Pompei, Ercolano e Baia** a luoghi di villeggiatura. L'eruzione del **Vesuvio nel 79 d.C.** ha consegnato alla storia uno dei patrimoni archeologici più importanti al mondo, oggi visitabile e straordinariamente conservato.
Nel Medioevo, **Amalfi** visse il suo periodo d'oro diventando la **prima Repubblica Marinara d'Italia**, protagonista dei commerci con l'Oriente e culla di innovazioni come le **Tavole Amalfitane**, uno dei più antichi codici di diritto marittimo.
**Curiosità sulla Costiera Amalfitana**

- La **carta amalfitana**, ancora oggi prodotta a mano nella Valle dei Mulini, era esportata in tutta Europa già nel XIII secolo.
- Il **Canyon di Furore** è in realtà un fiordo, uno dei pochissimi presenti nel Mediterraneo.
- Il **Sentiero degli Dei** deve il suo nome alla leggenda secondo cui gli dèi greci lo percorsero per salvare Ulisse dal canto delle sirene.
- **Capri**, l'isola simbolo del Golfo di Napoli, fu residenza prediletta dell'imperatore **Tiberio**.

**Enogastronomia: i sapori autentici della Campania**

Un viaggio in Costiera Amalfitana è anche un'esperienza culinaria indimenticabile. La tradizione gastronomica locale affonda le radici nella **cucina mediterranea**, con ingredienti semplici e genuini: **limoni IGP**, olio extravergine d'oliva, pesce fresco, erbe aromatiche e prodotti della terra. Tra i piatti e prodotti tipici da non perdere:

- **Scialatielli ai frutti di mare**, nati proprio ad Amalfi
- **Mozzarella di bufala campana DOP**
- **Delizia al limone** e **limoncello artigianale**
- Vini locali come **Furore Bianco DOC** e **Costa d'Amalfi DOC**, coltivati su spettacolari terrazzamenti a picco sul mare

**Un itinerario perfetto tra mare, borghi e sentieri**

Nei prossimi capitoli, questa guida ti accompagnerà giorno per giorno lungo un itinerario studiato per vivere il meglio della Costiera Amalfitana in **7 giorni**, alternando visite culturali, trekking panoramici, relax sul mare e scoperte gastronomiche. Un viaggio pensato per chi desidera conoscere l'anima autentica di uno dei luoghi più amati al mondo.



**Date del tour:** dal 15 marzo al 31 ottobre 2026. Non possibile dal 25 luglio al 16 agosto

**Partecipanti**: minimo 2 persone (viaggiatore singolo su richiesta)

**Livello**: **2**
Difficoltà moderata con alcune ripide salite lungo sentieri per lo più in buone condizioni ed accessibili. A volte camminando lungo sentieri dalla superficie ruvida. Il tracciato varia da antiche mulattiere a gradini in pietra scavati nel fianco della collina. Dislivello tra il livello del mare ed i 700 metri. La durata delle camminate sarà tra le 3 e le 6 ore. È richiesta esperienza di camminata ed una buona condizione fisica. Dovrete essere in grado di camminare anche 5 ore al giorno sotto il sole su tracciati polverosi e ghiaiosi. In alcuni giorni saranno possibili estensioni o scorciatoie.

Segnavia: solo una piccola parte del percorso è segnalata dalle autorità, altrove è necessario seguire le descrizioni del percorso fornite da noi insieme alle mappe. Sarete sempre in grado di trovare il vostro percorso. Su richiesta sarà possibile anche prenotare una guida locale.

**Distanze giornaliere:**
Tra i 9 km e gli 11 km

**Totale km:**
Circa 50 km

## Programma in Breve

Giorno 1 Arrivo ad Amalfi od Atrani
Giorno 2 Torre dello Ziro & Valle dei Mulini (9 km)
Giorno 3 Borghi Medievali della Costiera Amalfitana (9 km)
Giorno 4 Il sentiero degli Dei – Positano (10 km)
Giorno 5 Pompei ed il Vesuvio (11 km)
Giorno 6 Capri (11 km)
Giorno 7 Fine del tour

## Programma giornaliero:

**Giorno 1 – Arrivo ad Amalfi o Atrani: primo incontro con la Costiera Amalfitana**
Arrivo individuale ad **Amalfi o Atrani**, due dei borghi più affascinanti della **Costiera Amalfitana**. Dopo il check-in nel vostro **hotel 3 stelle**, avrete tempo libero per iniziare a esplorare il **centro storico di Amalfi**, antica e potente **Repubblica Marinara** che raggiunse il suo massimo splendore tra il X e l'XI secolo.
Passeggiando tra vicoli, piazze e scorci sul mare, potrete visitare alcuni dei simboli più rappresentativi della città, come il celebre **Chiostro del Paradiso**, la **Cattedrale di Sant'Andrea** e il suggestivo **Museo della Carta**, testimonianza di una tradizione artigianale secolare unica in Europa.
Per concludere la giornata in totale relax, nulla di meglio di una **nuotata nelle acque cristalline del Mar Tirreno**, perfetta per rigenerarsi dopo il viaggio e immergersi subito nell'atmosfera mediterranea della Costiera Amalfitana.

Pernottamento e prima colazione ad Amalfi od Atrani

**Giorno 2 – Torre dello Ziro & Valle dei Mulini**
La giornata inizia con una facile passeggiata tra panorami mozzafiato e ricchi di storia. Un'antica scalinata conduce sotto le imponenti falesie calcaree al borgo di Pontone, ancora attraversato dai muli per trasportare la legna. Dalla storica Torre dello Ziro si gode di una vista spettacolare su Amalfi e Atrani. Proseguendo, entrerete nella suggestiva "Valle dei Mulini", dove si possono ammirare i ruderi delle cartiere medievali dell'XI secolo. Il percorso lungo il fiume offre un paesaggio verdeggiante, con possibilità di deviazioni tra scogliere e cascate. Al ritorno ad Amalfi o Atrani, sarete circondati da limoni e tipici arbusti mediterranei, con tempo libero per una nuotata o per esplorare il centro storico.

Pernottamento e prima colazione ad Amalfi od Otrani
Distanza: 9 km
Durata: 3,5 ore
Dislivelli: + 450m – 450m

**Giorno 3: Borghi medievali della Costiera Amalfitana**
Oggi visiterete il suggestivo borgo di **Ravello**, una delle perle della **Costiera Amalfitana**, celebre meta di artisti e viaggiatori del Nord Europa grazie alla sua posizione panoramica e al clima soleggiato. A Ravello potrete ammirare la **Cattedrale di San Pantaleone**, che custodisce la famosa reliquia del sangue del santo che si liquefa ogni anno. Dalla città, a 300 metri sul mare, la vista sul **Golfo di Salerno** e sui monti del Cilento è spettacolare. Da non perdere **Villa Rufolo** e **Villa Cimbrone**, con i loro giardini storici, influenze arabe, siciliane e normanne, e panorami che ispirarono persino Wagner. Superata la frazione di Castiglione, tra vigneti e limoneti, si scende lungo gradini medievali fino al pittoresco **borgo di Atrani**, con i suoi vicoli stretti e affascinanti. Il rientro ad Amalfi offre ancora panorami mozzafiato e scorci tipici della costa. Perfetto per chi cerca **cultura, storia e borghi medievali in Costiera Amalfitana**.

Pernottamento e prima colazione ad Amalfi
Distanza: 9 km
Durata: 3,5 ore
Dislivelli: + 480m – 480m

**Giorno 4: Il Sentiero degli Dei**
Dopo colazione, prenderete un bus locale fino a **Bomerano**, sull'altopiano di Agerola, punto di partenza del famoso **Sentiero degli Dei**. Questo spettacolare percorso trekking offre panorami mozzafiato sulla **Costiera Amalfitana**, con viste su **Capri** e sul **Golfo di Salerno**. Fino al XIX secolo era l'unico collegamento tra i piccoli villaggi agricoli terrazzati. Lungo il cammino scoprirete rifugi storici utilizzati durante le invasioni barbariche e il **Monastero di San Domenico**, testimonianza dei tempi antichi. Dopo Montepertuso, la discesa conduce a **Positano**, con le sue case colorate ad anfiteatro sul mare. Tempo libero per esplorare il borgo o fare un bagno rinfrescante prima di proseguire in autobus verso **Sorrento**. Ideale per chi cerca **trekking, panorami e villaggi pittoreschi della Costiera Amalfitana**.

Pernottamento e prima colazione a Sorrento
Distanza: 10 km
Durata: 4 ore
Dislivello: + 150m – 650m

**Giorno 5: Pompei ed il Vesuvio**

Questa mattina si raggiungerà **Pompei** in treno, il più grande sito archeologico a cielo aperto del mondo. Qui scoprirete come vivevano gli antichi romani, congelati nel tempo dall'eruzione del **Vesuvio** del 79 d.C. Passeggiando per le strade di Pompei, ammirerete il **Foro**, le ville patrizie con i loro atri e peristili, gli affreschi straordinari e i monumenti pubblici come l'anfiteatro, la Villa dei Misteri, i templi e i bagni pubblici.
Per chi cerca un'avventura, consigliamo di scalare il **Vesuvio** per un percorso ad anello emozionante, con panorami mozzafiato sul Golfo di Napoli. Infine, una passeggiata nella **nuova Pompei** permette di scoprire il santuario e il fascino della città moderna. Perfetto per chi ama **storia romana, archeologia e trekking sul Vesuvio**.

Pernottamento e prima colazione a Sorrento
Distanza: 11 km
Durata: 4 ore e 30 min
Dislivello: + 600m – 600m

**Giorno 6: Capri**
Oggi vivrete una splendida **gita in barca all'isola di Capri**, famosa per la sua costa frastagliata e i celebri **Faraglioni**, scogliere rocciose uniche e innumerevoli grotte con spettacolari giochi di luce, tra cui la leggendaria **Grotta Azzurra**. Passeggerete per gli affascinanti vicoli di Capri, caratterizzati dall'influenza moresca, e scoprirete i resti della **Villa Romana di Iovis** e la suggestiva **Villa Lysis**.
Scendendo verso la costa meridionale, ammirerete l'**Arco Naturale**, altre grotte e i **Faraglioni**, per poi passeggiare tra i **Giardini di Augusto** e lungo la storica **Via Krupp**, fino a raggiungere **Marina Piccola**. La gita permette di modulare la passeggiata in base al tempo a disposizione, per relax, shopping o esplorazione. Ideale per chi cerca **natura, panorami e charme dell'isola di Capri**.

Pernottamento e prima colazione a Sorrento
Distanza: 11 km
Durata: 4 ore
Dislivello: + 450m – 450m

**Giorno 7 Fine del tour**
Prima colazione e termine dei nostri servizi

Tutte le notti saranno in B&B. La cena non è inclusa, quindi sarete liberi di scegliere tra l'ampia scelta di ristoranti della zona. La reception degli hotel potrà darvi buoni consigli. In alcune occasioni si potrà anche scegliere di mangiare nel ristorante dell'hotel.
I pranzi al sacco non saranno inclusi nel prezzo del tour, ma potranno essere richiesti ai proprietari degli alloggi, oppure i materiali per i picnic potranno essere acquistati in un negozio di alimentari oppure in un bar nei paesi in cui si soggiornerà. In alcune occasioni, avrete la possibilità di pranzare in un ristorante lungo il percorso.

**Trasporto pubblico tra i vari luoghi:** Gli autobus molto frequenti, che collegano tutti i paesi, facilitano la modifica del programma.

**Notti extra:**
Sarà possibile includere notti extra in uno qualsiasi degli alloggi lungo il percorso. Saranno fornite opzioni di camminate extra. All'inizio o alla fine del tour vi sarà anche l'opportunità di visitare Napoli e/o Pompei, o trascorrere un po' di tempo in spiaggia. Il tour potrà essere facilmente

esteso con qualche giorno a Napoli o sull'isola di Capri. Sono disponibili diverse buone sistemazioni. Dettagli e prezzi su richiesta.

**Prezzi per persona 2026: Euro**

15/03 – 31/03/2026
In camera doppia € 750
In camera singola € 1.125

01/04 - 30/04
In camera doppia € 860
In camera singola € 1.210

01/05 – 31/05
In camera doppia € 910
In camera singola € 1.295

01/06 - 24/07
In camera doppia € 950
In camera singola € 1.310

17/08 – 31/08
In camera doppia € 975
In camera singola € 1.420

01/09 – 30/09
In camera doppia € 950
In camera singola € 1.370

01/10 – 31/10
In camera doppia € 850
Supplemento camera singola € 1.195

Transfer da Napoli aeroporto ad Amalfi:
1-3 pax € 180
4-6 pax € 210

Transfer da Sorrento a Napoli aeroporto:
1-3 pax € 155
4-6 pax € 195

Supplemento del 20% per ogni tansfer programmato tra le 20.00 e le 06.00

**Politica di annullamento**

Verrà applicata una penale di annullamento:

41-28 giorni prima della partenza perdita della caparra
27-16 giorni prima della partenza 50% del prezzo del tour
15-8 giorni prima della partenza 75% del prezzo del tour
7 giorni o meno prima della partenza 100% del prezzo del tour

**Incluso nel prezzo:**

- Pernottamenti in hotel *** e **** con prime colazioni
- Istruzioni e mappe del percorso 1:25.000
- Informazioni turistiche
- Assistenza 24 ore su 24, 7 giorni su 7
- Trasporto bagagli - massimo 1 collo di 20 kg, non eccedente i 155 cm (65x50x40)
- Tracce GPS

**Non incluso nel prezzo:**

- Tasse di soggiorno locali (da pagare direttamente alla struttura ricettiva)
- Biglietti per autobus, treno o battello
- Pranzi e cene
- Tutto ciò che non è menzionato nella voce 'Incluso nel prezzo'

**Come arrivare:**

Inizio / Fine tour: Amalfi o Atrani / Sorrento

ECOLOGICOTOURS

**ECOLOGICO TOURS**
Cantonal 41C / 19
6565 San Bernardino
Svizzera/Schweiz/Suisse

info@ecologicotours.com
tel. (0039) 3463254167 – (0041)(0) 79 2457505
www.ecologicotours.com
www.meravigliosaumbria.com