



Fondato nel 1923

GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA

SOTTOSEZIONE C.A.I. MILANO

"ad excelsa tendo"

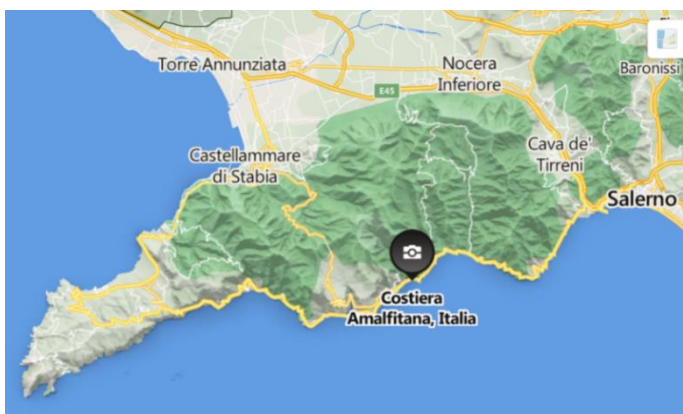
via C.G. Merlo, 3, 20122 Milano
tel. 02.799.178

e-mail gam.milano0@gmail.com
www.gam.milano.it

7-14/10/2023 e 14-21/10/2023

ESCURSIONISMO

Trekking lungo i sentieri della Costiera Amalfitana



Due turni per uno dei trek più belli d'Italia. I gruppi non potranno superare le 20 persone, per la disponibilità alberghiera.

Alloggeremo per 3 notti a Tramonti e per le successive a Maiori.

La Costiera amalfitana è un tratto di costa tirrenica in provincia di Salerno (Campania) situata ad est della penisola sorrentina. Si affaccia sul golfo di Salerno e si estende da Positano (NA) a Vietri sul mare (SA). È patrimonio dell'umanità riconosciuto dall'UNESCO dal 1997 per la sua bellezza naturalistica. Suo nucleo geografico e storico è la cittadina di Amalfi. Vi passeremo una settimana accompagnati dagli amici di Misafumera e da Diego Festa.

1° giorno: Tramonti

Arrivo in stazione ferroviaria a Salerno. Trasferimento in pullman a Campinola frazione di Tramonti. Sistemazione in B&B o case del borgo.

Tramonti, polmone verde della costiera amalfitana, la nostra "casa" per i primi tre giorni del nostro trekking, è posto a 350 m s.l.m. ed è immerso nel verde degli scoscesi e maestosi monti Lattari. Nel tardo pomeriggio ci trasferiremo al valico di Chiunzi, per godere del tramonto sul golfo di Castellammare, con una vista mozzafiato sul Vesuvio, Pompei, Ischia e la piana dell'agro nocerino. All'imbrunire, muniti di torce frontali, scenderemo a piedi fino all'agriturismo Antichi Sapori in tempo per la nostra cena.

Cena in agriturismo e pernottamento in B&B. **Difficoltà** E; **Dislivello** -300 m; **Durata** circa 1.30 ore

2° giorno: Le 13 chiese

Il territorio di Tramonti è composto da tredici borghi, distribuiti a cerchio intorno al colle Santa Maria. Il percorso semi-urbano delle 13 chiese attraversa undici dei tredici borghi e consente di far visita a diverse chiese di origine medioevale e di conoscere il territorio a 360°. Partiremo dalla nostra struttura per un percorso ad anello, immersi nella natura. Faremo sosta per pranzo in una cantina locale, nata da qualche anno, per una degustazione di piatti e portate della tradizione locale abbinati a calici di vino, ottenuti soprattutto grazie alla coltivazione del vitigno autoctono del Tintore, qualità originaria di Tramonti. L'escursione proseguirà per farci rientrare in paese nel pomeriggio. Cena in agriturismo e pernottamento in B&B. **Difficoltà** E; **Dislivello** +/-650 m; **Lunghezza** 15 km; **Durata** circa 6 ore

3° giorno: Monte Finestra

Tramonti, terra autentica ed incontaminata, offre uno dei percorsi più affascinanti dei Monti Lattari: il "Monte Finestra". Partendo dalla località Chiancolella, percorreremo parte del Sentiero 300, ossia l'Alta Via dei Monti Lattari, fino al Monte Finestra (1138mt s.l.m.), avendo la possibilità di gettare lo sguardo oltre confine, dal Vesuvio al golfo di Napoli, fino alla baia di Salerno, nonché scorci di Costiera Amalfitana e Ravello. Arrivati in vetta godremo di uno dei panorami più belli della costa d'Amalfi, prima di fare ritorno in paese attraverso un sentiero secondario con vista sul Vesuvio e golfo di Napoli camminando immersi nella macchia mediterranea. Cena in agriturismo e pernottamento in B&B. **Difficoltà** E; **Dislivello** +450/-600 m; **Lunghezza** 15 km; **Durata** circa 6 ore

4° giorno: Minuta - Valle delle Ferriere - Amalfi

Trasferimento in pullman a Minuta (Scala). Da qui, seguendo il percorso che si immerge nella valle di Amalfi, raggiungeremo la Riserva Naturale di Valle delle Ferriere, creata per la preservazione della felce gigante *Woodwardia radicans*. Ci incammineremo in direzione Amalfi costeggiando il Rio Canneto e ammirando, in un contesto davvero suggestivo, cascate, ruscelli e i ruderi delle antiche cartiere che producevano la "carta di Amalfi" utilizzata tutt'oggi. In fondo alla valle faremo sosta per una degustazione di prodotti tipici in agriturismo. Ripreso il cammino arriveremo ad Amalfi dove faremo la visita guidata del centro storico e della bellissima cattedrale. Ritorno a Maiori in traghetto, sistemazione in hotel/pensione e cena in ristorante.

Difficoltà E; **Dislivello** +250/-450 m; **Lunghezza** 9 km; **Durata** circa 4.30 ore



5° giorno: Maiori - Minori - Ravello - Atrani - Amalfi

La passeggiata di oggi partirà da Maiori, alla volta di Ravello. Una ripida scalinata con vista mozzafiato sulla costa, ci condurrà sino alla città della musica con le sue ville e i suoi giardini, unici al mondo. Dopo una pausa pranzo libera, un po' di shopping nelle vie della ceramica Ravellese e un buon caffè in piazza, riparteremo alla volta di Amalfi. Percorreremo un'antichissima via di collegamento, che, attraverso il borgo di Torello e sentieri circondati da terrazzamenti di limoni, ci condurrà dapprima ad Atrani, il paese più "piccolo" d'Europa e da lì, attraverso antiche stradine di stile arabo, fino ad Amalfi. Cena in ristorante e pernottamento in hotel/pensione.

Difficoltà E; Dislivello +600/-700 m; Lunghezza 10 km; Durata circa 5 ore

6° giorno: Capri

Raggiungeremo l'isola imbarcandoci direttamente a Maiori e sbarcheremo a Marina Grande dove avrà inizio la nostra passeggiata. Vedremo prima l'iconica piazzetta Umberto I al centro di Capri, e poi proseguiremo attraverso i caratteristici vicoli, in direzione Arco Naturale. Cammineremo lungo un sentiero ad anello che ci darà la possibilità di ammirare le tipiche scogliere Capresi, i Faraglioni e panorami mozzafiato. Faremo ritorno nel primo pomeriggio per goderci un po' di tempo libero nel caratteristico centro storico di Capri.

Cena in ristorante e pernottamento in hotel/pensione.

Difficoltà E; Dislivello +/-250 m; Lunghezza 6 km; Durata circa 2.30 ore

7° giorno: Sentiero degli Dei - Positano

L'ultima escursione di questa settimana sarà quella che da Agerola ci condurrà fino alla famosa Positano. Trasferimento in pullman ad Agerola dove ci incammineremo sul "Sentiero degli dèi", definito uno dei migliori dieci sentieri

al mondo e percorso da quasi duecentomila persone l'anno. Pascoli allo stato brado, leggende e viste mozzafiato sulla penisola amalfitana ci accompagneranno per tutta la passeggiata fino al caratteristico paesino di Nocelle, dove faremo una piccola sosta per la pausa pranzo. Arriveremo nel primo pomeriggio a Positano dove ci sarà tempo libero per godere del borgo e poi far ritorno a Maiori con il traghetto, per un ultimo sguardo vista mare della costiera Amalfitana. Cena in ristorante e pernottamento in hotel/pensione.

Difficoltà E; Dislivello +300 m/-700 m; Lunghezza 11 km; Durata circa 5 ore

8° giorno: Maiori - Salerno

In base all'orario di partenza del treno, mattinata libera per un'ultima passeggiata a Maiori e il suo bel lungomare. Partenza con il traghetto per Salerno, dove raggiungeremo la stazione ferroviaria per la partenza. Giornata culturale

N.B. IMPORTANTE: Il programma può subire modifiche a causa delle condizioni meteorologiche o logistiche.

L'INIZIATIVA È RISERVATA AI SOCI GAM (23€ ordinario; 8€ familiare) **O CAI** (la quota è maggiorata di 30 €).

QUOTA INDIVIDUALE di partecipazione: sino a 12 pax soci GAM €1095, soci CAI €1125; da 13 a 15 pax soci GAM €1060, soci CAI €1120; da 16 a 18 pax €1020, soci CAI 1050€; da 19 a 20 pax soci GAM € 1000, soci CAI €1030

Verrà costituita una cassa comune di 30€/cad. comprendente tassa di soggiorno, mance ed ingressi. L'eventuale resto verrà consegnato a Diego per sostenere iniziative locali. L'eventuale mancante sarà richiesto in loco.

La quota comprende:

- ✓ Sistemazione in B&B 3 notti a Tramonti, in camere doppie, matrimoniali e triple;
- ✓ Sistemazione in hotel/pensione 4 notti a Maiori, in camere doppie, matrimoniali e triple;
- ✓ Trattamento in mezza pensione per tutto il soggiorno;
- ✓ Acqua e vino compresi per tutte le cene;
- ✓ Degustazione-Aperitrek il primo e quarto giorno;
- ✓ Trasferimento in barca a/r per raggiungere Capri;

- ✓ Assistenza di Guide Ambientali Escursionistiche per tutto il trekking;
- ✓ Assistenza Guida Turistica il quinto giorno;
- ✓ Trasferimenti in barca durante tutto il trekking come da programma;
- ✓ Trasferimenti in pullman durante tutto il trekking come da programma;
- ✓ Trasferimento a/r dalla stazione ferroviaria di Salerno (andata pullman-ritorno traghetto);
- ✓ Assicurazione.

La quota non comprende:

- ✓ Viaggio a/r per raggiungere la stazione di Salerno;
- ✓ Supplemento camera singola € 30 a notte a persona;
- ✓ Pranzi al sacco;
- ✓ Ingressi a musei, aree archeologiche o naturalistiche, ville, palazzi e chiese;

✓ Extra in genere e quanto non espressamente indicato nella quota comprende.

✓ Eventuale Assicurazione Annullamento Viaggio (FACOLTATIVA): polizza a copertura della rinuncia al viaggio del singolo partecipante, assistenza medica e responsabilità civile in viaggio. Costo extra: 15 euro a persona.

Assicurazione Annullamento Viaggio TouristPass—Ala Assicurazioni (gruppo SARA) facoltativa

Massimali: Annullamento viaggio - €1.000,00 (in caso di recessione del partecipante per cause indipendenti dalla sua volontà, non prevedibili alla data della prenotazione e comprovate da adeguata certificazione) – Assistenza alla persona - informazioni sanitarie, consigli di un medico, trasporto in autoambulanza, informazioni cliniche sul paziente, invio medico in Italia, segnalazione di un medico specialista, recapito medicinali urgenti, rientro sanitario, rientro di un familiare o compagno di viaggio, ecc ecc - Rimborso spese mediche - €5.000,00 - Assicurazione bagaglio - €1.000,00 - Tutela Giudiziaria - Responsabilità civile in viaggio - €50.000,00.

ISCRIZIONI E PRENOTAZIONI

Acconto: € 500,00 + € 23 tessera GAM + € 15 assicurazione annullamento entro il **30 giugno TASSATIVAMENTE** in sede nelle giornate di apertura oppure mediante bonifico al GAM sul conto del GAM – Gruppo Amici della Montagna, Milano presso la Banca Montepaschi di Siena – IBAN: IT62D0103001654000061104572 – **CAUSALE: Trek Costiera amalfitana 2023 + nome e cognome**

Saldo: a seconda del numero di iscritti entro **7 settembre 2023**

Occorre fornire nome e cognome, data e luogo di nascita, cellulare e E-mail.

COORDINATORE: Cristina Mazzetti (7-14 ottobre) mazzetticristina56@gmail.com cell. 3398320257

Gemma Assante (14-21 ottobre) gemma.assante2017@gmail.com) cell. 3479508354

INFORMAZIONI UTILI COSA METTERE IN VALIGIA**Portare sempre con sé:**

- Documento d'identità;
- Tessera sanitaria

E' inoltre fortemente consigliato portare:

- cappello per il sole; - crema solare; - occhiali da sole;
- piumino leggero, cappello di lana e guanti leggeri;
- bastoncini telescopici da trekking.

Per il mare: costume da bagno; - telo; - sandali o infradito

Per tutte le escursioni è necessario essere dotati di:

- zaino da escursionismo;
- scarponi da trekking (alti alla caviglia);
- giacca antivento impermeabile;
- pile o maglione per proteggersi dal vento;
- pantaloni lunghi e/o corti da escursionismo;
- idoneo abbigliamento da trekking relativo alla stagione e alle quote che si raggiungono;
- **lampada frontale o torcia**
- contenitore per l'acqua di almeno un litro