



A.S.D. PASSI NEL SUONO

# LA PENISOLA SORRENTINA



La Penisola Sorrentina è un viaggio di colori, profumi e sapori: il verde della vegetazione lungo i sentieri, il profumo dei limoni, il blu del mare e infine i piatti prelibati che gusteremo dopo una giornata di panorami fantastici.

## INFORMAZIONI

NR.MAX PERSONE 16 - Percorsi adatti a chi ha un allenamento medio.

**Quota viaggio** Il prezzo include treno Alta Velocita' A/R Padova -Napoli; Treno circumvesuviana fino a Sorrento; alloggio in mezza pensione in hotel in centro a Sorrento; guida locale mezza giornata per visita Sorrento; assicurazione spese mediche viaggio, l'accompagnamento in tutte le giornate del viaggio. Non include: pranzi al sacco, eventuali bus pubblici, assicurazione annullamento viaggio e quanto non indicato alla voce il prezzo include.

**Prenotazioni** a [passinelmondo@gmail.com](mailto:passinelmondo@gmail.com) o chiamando 3460084816

---

# PROGRAMMA

## 1° GIORNO:

Treno per Sorrento; sistemazione in hotel; pausa pranzo, pomeriggio dedicato alla visita della città di Sorrento con guida. Cena e pernottamento in hotel

## 2° GIORNO:

### **La Via Minerva, Punta Campanella e la cima del Monte San Costanzo**

Colazione e partenza con bus pubblico fino a Termini; da qui inizia la nostra escursione di alto valore paesaggistico all'interno dell'Area Naturale Marina Protetta di Punta Campanella e Baia di Ieranto. Il sentiero di Punta Campanella è letteralmente un salto nel passato. Vi troverete a camminare su un sentiero acciottolato costruito dagli **antichi romani**. Infatti il percorso un tempo era chiamato **Via Minerva**, la quale portava chi la percorreva all'estremità della Penisola Sorrentina dove un tempo c'era un tempio: un tempio greco e devoto alla Dea Atena, dopo l'arrivo dei romani consacrato a Minerva. Lungo tutto il sentiero sarete accompagnati dalla meravigliosa vista dell'isola di **Capri** nel mezzo del Mar Tirreno. Potremo ammirare la Torre Minerva; e da Punta Campanella, risalendo il ripido crinale, arriviamo alla cima del Monte San Costanzo, punto panoramico unico su tutta la dorsale dei Monti Lattari, sul Golfo di Napoli e sulla Costiera Amalfitana, nonché sulla magnifica isola di Capri. Dalla cima del Monte San Costanzo rientriamo a Termini agevole sentiero che passa in mezzo ai terrazzamenti. Dislivello +/-550; Km 11

## 3° GIORNO:

Colazione. Si parte per il sentiero delle **Sirenuse**. Un percorso dell'altopiano sorrentino che, come intuibile dal nome, permette una vista costante sugli isolotti "Li Galli", chiamati Sirenuse dagli antichi, il cui mito li indica come la dimora delle sirene che misero alla prova Ulisse nell'Odissea. L'escursione si svolge tra S. Agata e Colli Fontanelle con un percorso ad anello. Il panorama spazia in tutto il Golfo di Salerno, i Faraglioni di Capri ed ovviamente le Sirenuse. Arrivati a Torca proseguiamo verso Sant'Agata dei due Golfi, per poi rientrare nuovamente a Sorrento a piedi. Dislivello -400/+150

## 4° GIORNO:

### **CAPRI**

Colazione. Camminata a Capri: suggestivo percorso alla scoperta delle meraviglie storiche, paesaggistiche e naturali dell'isola più famosa d'Italia.  
Dislivello +/-400

## 5° GIORNO:

### **Sorrento**

Colazione. Nel pomeriggio treno Da Napoli per rientro.