

Giunto alla III edizione, con l'aggiunta di un giorno e con l'integrazione dell'escursione a Capri, nel 2011 il **Trek Amalfi-Sorrento inn-to-inn** diventa:

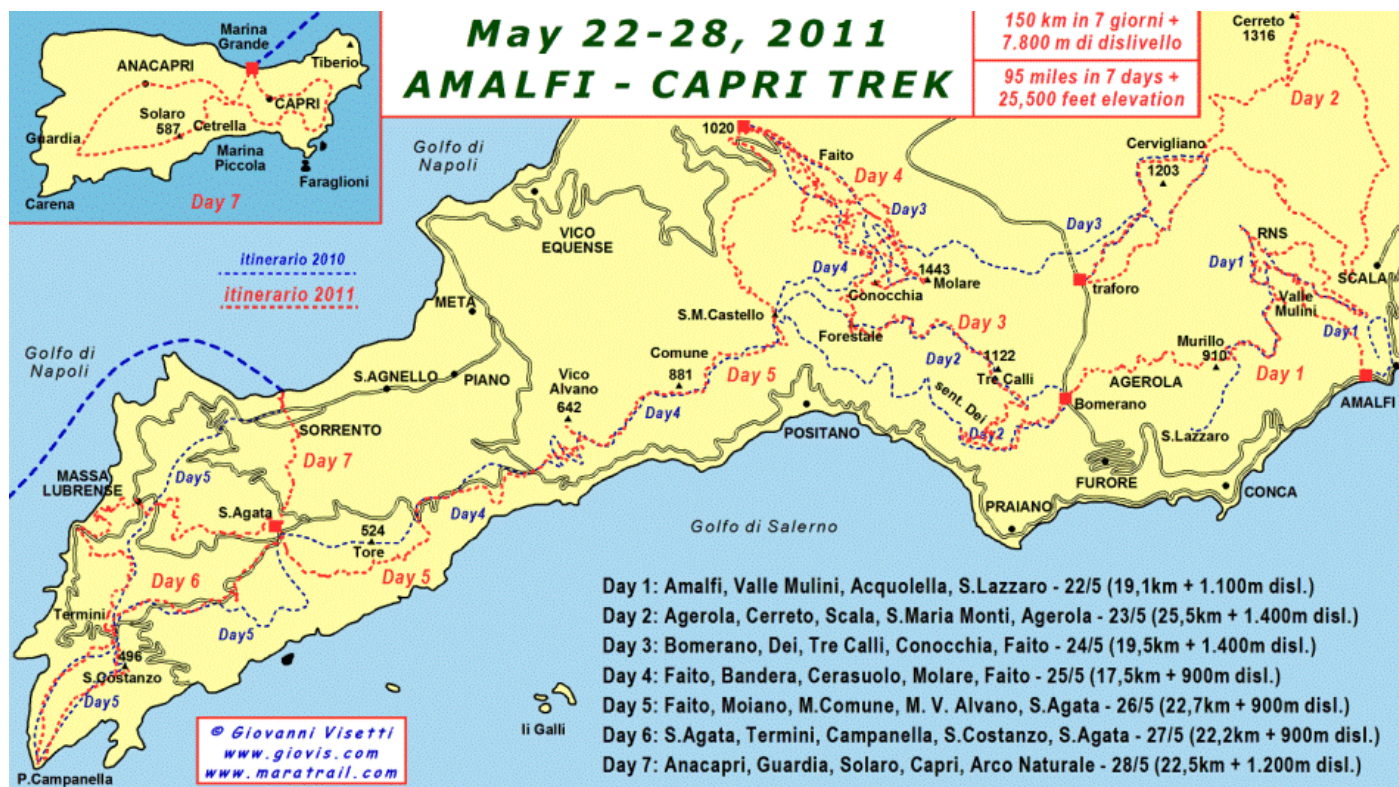
TREK AMALFI - CAPRI

INN-TO-INN per escursionisti indipendenti e autosufficienti

150km in 7 giorni, dal 22-28 maggio 2011

evento progettato, promosso e coordinato da [Giovanni Visetti](#)

L'itinerario è diviso in sette tappe lunghe mediamente oltre 20km e con un dislivello giornaliero in salita di 900-1.400m. Questo nuovo itinerario comprende i più spettacolari sentieri dei Monti Lattari. Circa 70km dell'itinerario 2011 è rappresentato da sentieri non percorsi nel corso dell'edizione 2010 come è possibile vedere nel quadro d'unione sottostante con i percorsi **2010** e **2011**



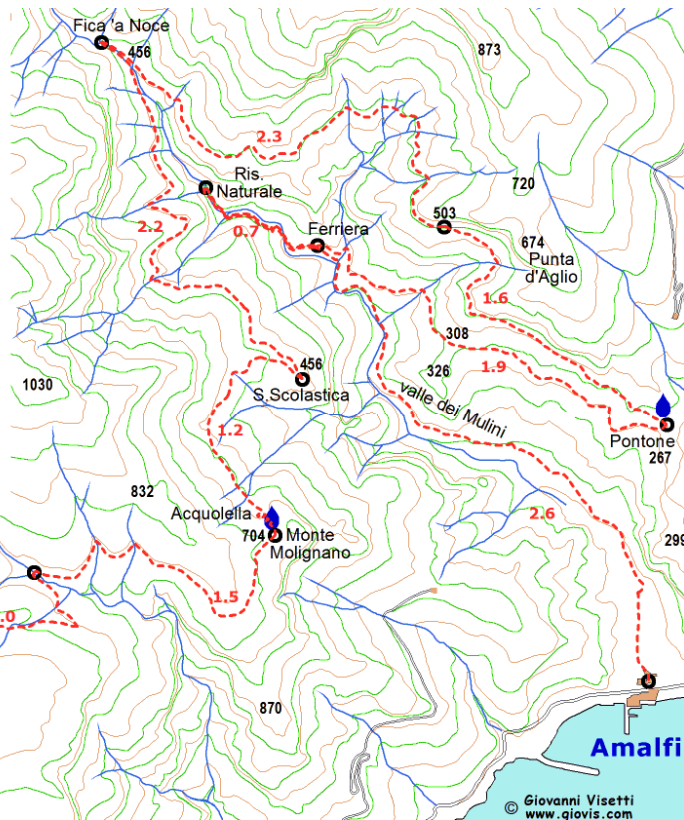
- **PARTECIPAZIONE GRATUITA SOTTO LA PROPRIA RESPONSABILITÀ** con spese vive (vitto, alloggio e spese personali) a carico dei trekkers
- si può partecipare anche a singole escursioni o pure solo a parti di esse
- i partecipanti devono essere assolutamente **AUTOSUFFICIENTI**
- oltre ad essere autosufficienti, è di fondamentale importanza essere in grado di percorrere almeno 20km al giorno con oltre 1.000m di dislivello
- possibilità di usufruire (a proprie spese) di transfer in minibus privato da S. Agata ad Amalfi domenica 22
- possibilità di usufruire del trasporto bagagli da S.Agata o Amalfi ad Agerola, da Agerola al Faito e dal Faito a S.Agata in modo da poter camminare con poco peso sulle spalle
- i sentieri presentano fondo vario e spesso accidentato, salite e discese anche ripide, tante scale e brevi tratti esposti, ma nessuno di essi prevede l'utilizzo di attrezzature accessorie
- **TUTTE LE ESCURSIONI POSSONO ESSERE MODIFICATE O ANNULLATE PER CONDIZIONI METEO AVVERSE O QUALSIASI ALTRO MOTIVO!**

in collaborazione con:
FREE - Free Ramblers Escursionisti Epicurei
Pro Loco Agerola
con il patrocinio di:
Parco Regionale dei Monti Lattari
Area Marina Protetta Punta Campanella

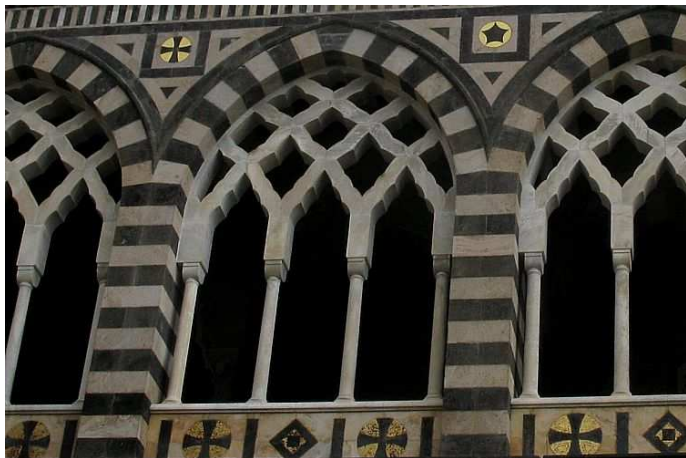
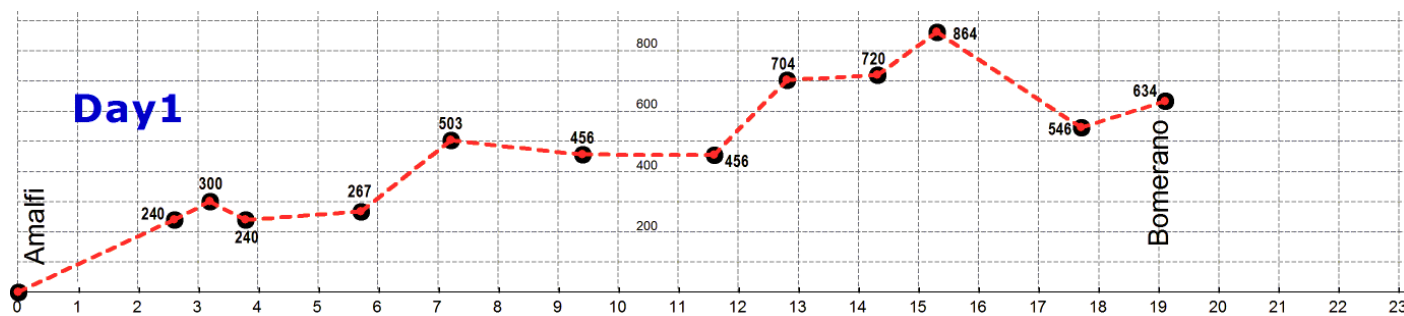
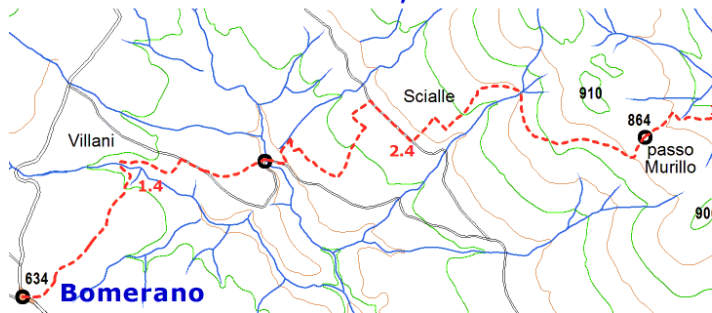


INFO: www.giovis.com o www.maratrail.com * email: giovis@giovis.com

Lasciamo Amalfi attraversandone il centro storico e proseguendo lungo la Valle dei Mulini (rudei di antiche cartiere) fino alla Ferriera. Di lì effettueremo una breve deviazione fino alla Riserva Naturale Orientata (cascate, felci endemiche, piante "carnivore"). Tornati alla Ferriera, seguiamo per Pontone dove non solo ci riforniremo d'acqua, ma potremo anche prendere un caffè. Circa 250m di dislivello ci separano dal sentiero che segue in costa la valle ad una quota di circa 500m, con la parte orientale aperta e molto panoramica e quella occidentale molto più boscosa e caratterizzata da varie piccole cascate. A S. Scolastica breve sosta panoramica e inizia l'ascesa verso il passo dell'Acquolella e il passo di Monte Murillo (quota massima del giorno, 864m). Da lì ci apparirà la valle di Agerola con il massiccio di S. Angelo a Tre Pizzi sullo sfondo. Quindi non ci resta che ridiscendere per circa 300m di dislivello fino al fondo valle e risalire di meno di 100m fino alla piazza di Bomerano.



Day 1: Amalfi - Bomerano
19,5km + 1.100m disl.



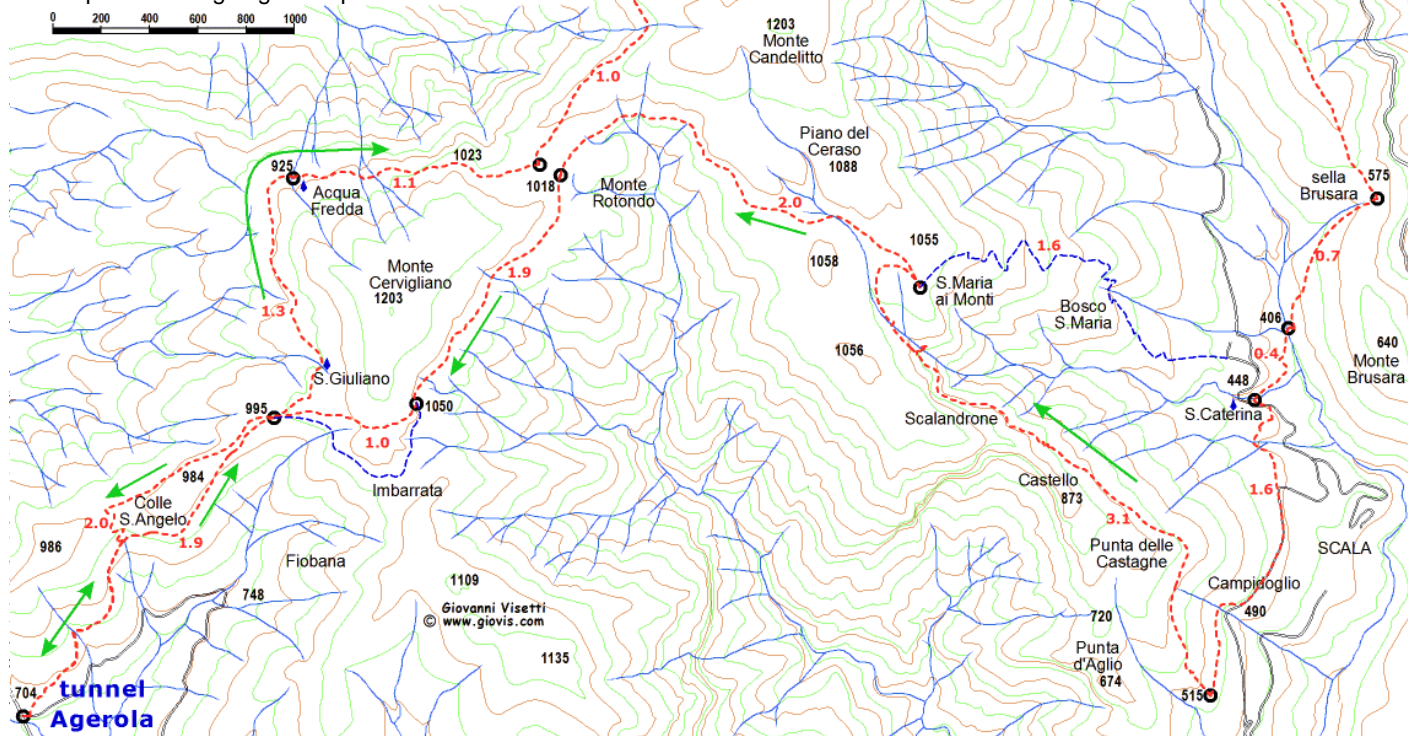
Dopo il "riscaldamento" del Day 1, affrontiamo oggi l'itinerario più lungo e con maggior dislivello di tutto il TREK. Dal tunnel di Agerola raggiungeremo la cima di Monte Cerreto (1.316m) con due salite (rispettivamente di 300 e 200m di dislivello) divise da 5km di saliscendi fra castagni, faggi e prati. Aggirando Monte Cervigliano avremo modo di rifornirci d'acqua alle sorgenti di S. Giuliano o di Acqua Fredda.

La seconda salita (da quota 1.100 alla vetta) sarà ripercorsa al contrario e quindi chi vuole può evitarla in parte o interamente risparmiando 3km (oltre ai 216m di dislivello).

Una comoda lunga discesa di 4km ci porterà fino alla sella di Monte Brusara per poi raggiungere il fondo valle a quota 406. Dopo una brevissima salita, a Santa Caterina potremo rifornirci di acqua.

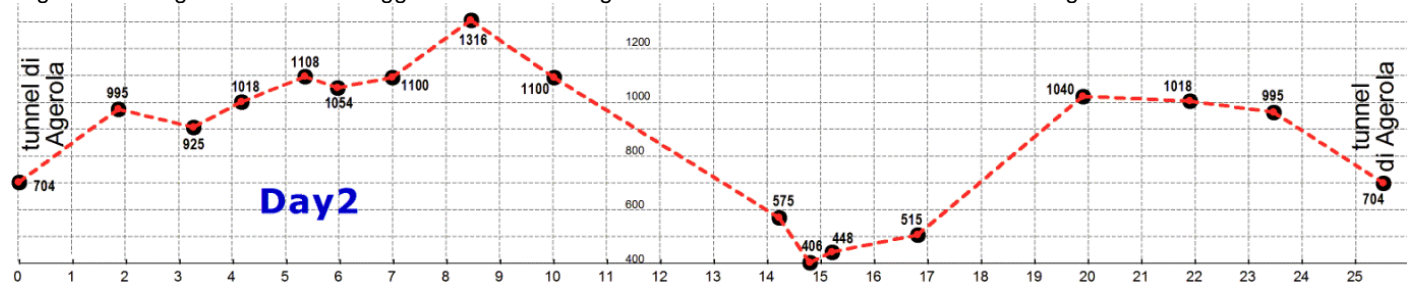
Qui si presenta un'altra possibilità per ridurre la lunghezza dell'escursione di 3km salendo a Santa Maria ai Monti via Bosco S. Maria.

Il programma invece prevede una deviazione a sud fin poco oltre Campidoglio (515m) e di lì inizia la salita dello Scalandrone che in 3km ci permette di giungere a quota 1.040.



Day 2
Monte Cerreto & S. Maria ai Monti
20 ÷ 25,5km +
1.150 ÷ 1.400m

Dal belvedere di Santa Maria ai Monti daremo un'ultima occhiata alla valle del Dragone fra Ravello e Scala e ci avviamo a percorrere i restanti 7km dell'anello che ci sembreranno una passeggiata. Infatti i primi 5 sono praticamente in piano lungo sentieri larghi e molto agevoli e una volta aggirato a sud il Cervigliano dovremo solo scendere al tunnel di Agerola





L'itinerario si sviluppa per lo più lungo le pendici meridionali del massiccio del Monte Sant'Angelo a Tre Pizzi. Godrete di ampi panorami che cambiano ad ogni curva e man mano che si sale. Questo percorso è quasi completamente esposto al sole e potrebbe fare abbastanza caldo. Considerate che l'ultimo punto per rifornirsi d'acqua è a soli 2km da Bomerano e agite di conseguenza.

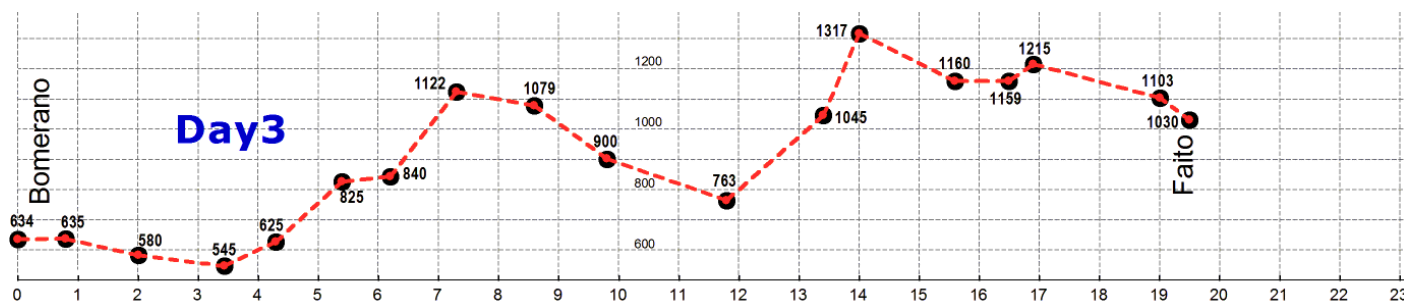
Oltre a percorrere buona parte del Sentiero degli Dei, andremo fino in cima a Monte Tre Calli (1.122m), attraverseremo la frana del 2002 e poi dalla Forestale inizieremo la ripida salita della Conocchia.

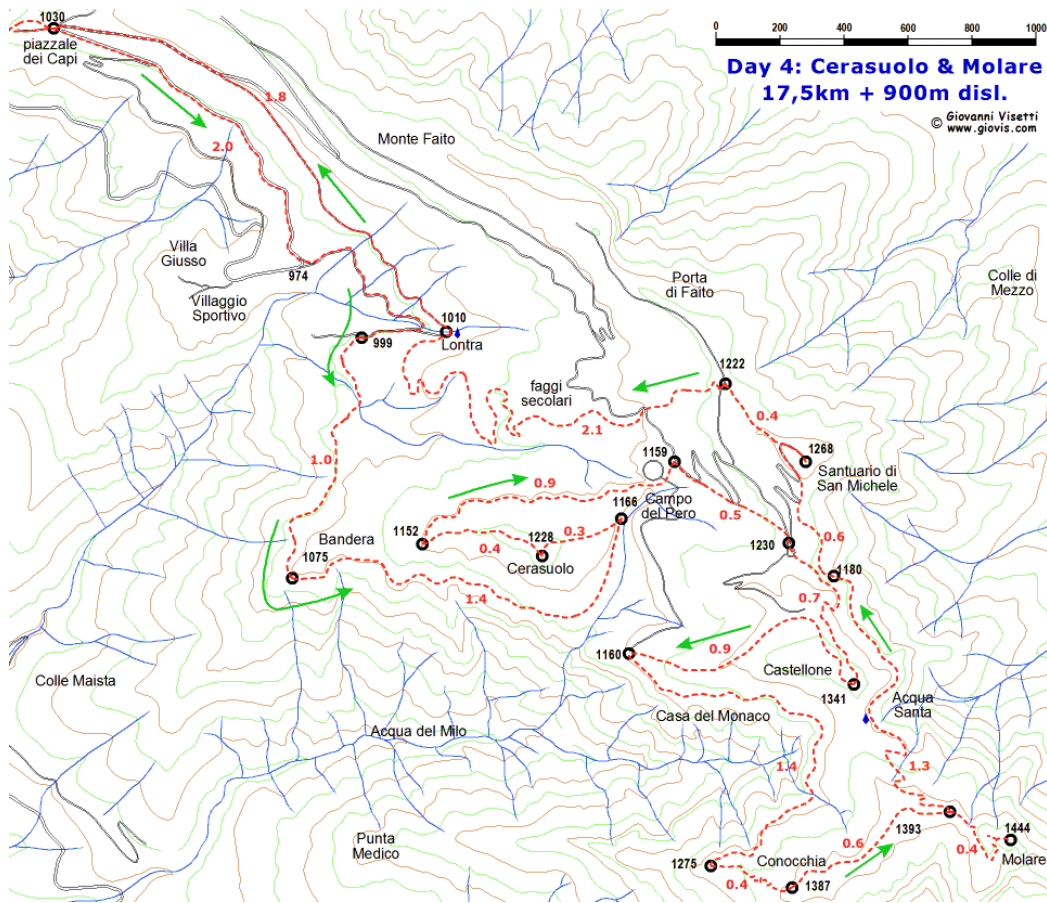
Oggi, come ieri, il dislivello è di 1.400m, ma percorreremo circa 6km in meno e quindi ci sarà tutto il tempo per ammirare i panorami e scattare tante foto. Il tratto fra la Conocchia e Casa del Monaco sarà ripercorso domani, ma di mattina e in senso inverso.

Da Casa del Monaco fino al termine passeggeremo fra gli splendidi faggi del Faito. La parte finale del sentiero percorre la cresta che dal Santuario di San Michele degrada dolcemente fino a piazzale dei Capi, nostro punto di arrivo.

Durante questa ultima ora di cammino i panorami saranno molto diversi da quelli del mattino e del primo pomeriggio in quanto ci affacceremo sul litorale vesuviano, dominato dal vulcano, e su tutto il Golfo di Napoli.

In questi primi tre giorni abbiamo già superato la metà del dislivello complessivo del Trek!





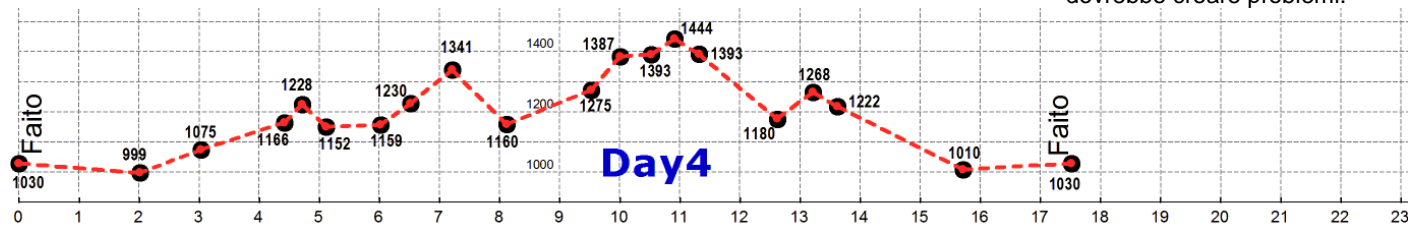
Questo quarto giorno, che con i suoi soli 17,5km è l'itinerario più breve dell'intero Trek, può considerarsi di riposo ...

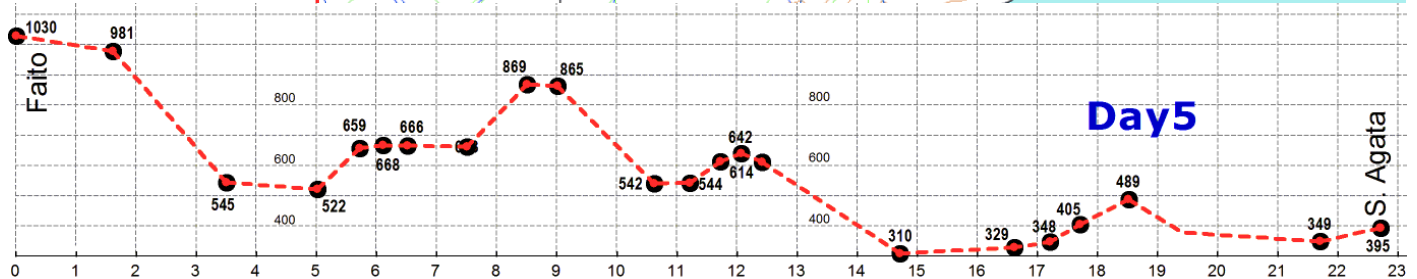
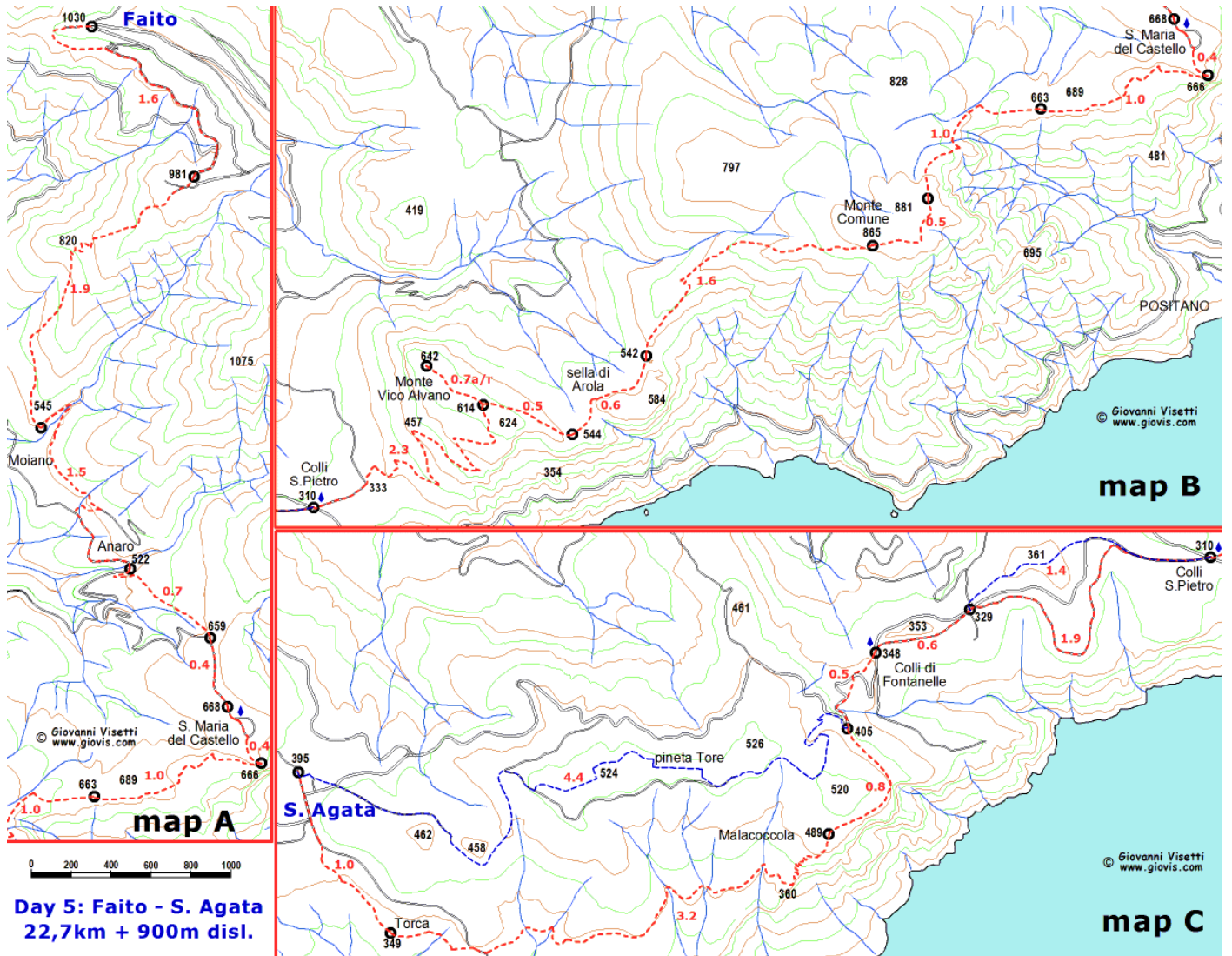
Andremo girovagando fra il Faito e il Molare, andando nei luoghi più panoramici, e percorrendo quasi tutti i sentieri. Di conseguenza oggi ancor più che negli altri giorni potremo facilmente variare l'itinerario.

Cominceremo con il sentiero di Bandera (non estremamente adatto a chi soffre di vertigini) e poi, con numerosi saliscendi, andremo in cima al Cerasuolo (1228m) al Castellone (1341m) Croce della Conocchia (1387m) e infine sul Molare che con i suoi 1.444m è la vetta più alta dei Monti Lattari.

Anche oggi non ci sono grandi possibilità di rifornirsi d'acqua in quanto la sorgente della Lontra si trova proprio all'inizio e quella dell'Acqua Santa non ha una grande portata e talvolta e del tutto secca.

Comunque camminando quasi tutto il giorno oltre i 1000m di quota e per lunghi tratti all'ombra dei faggi il caldo non dovrebbe creare problemi.



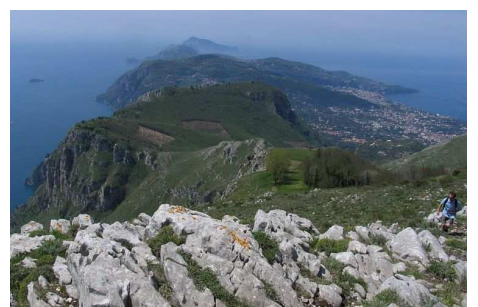


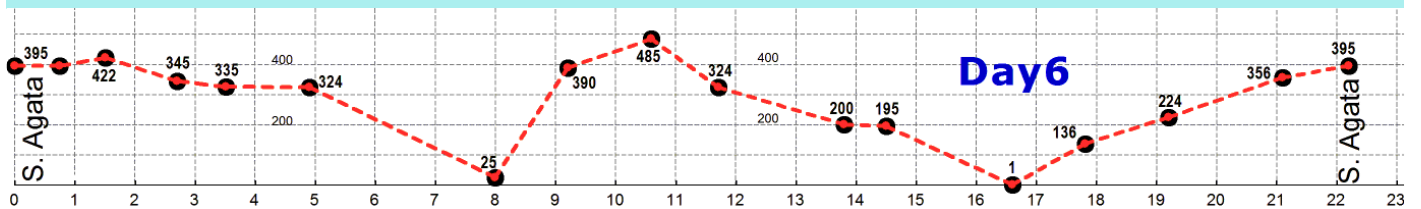
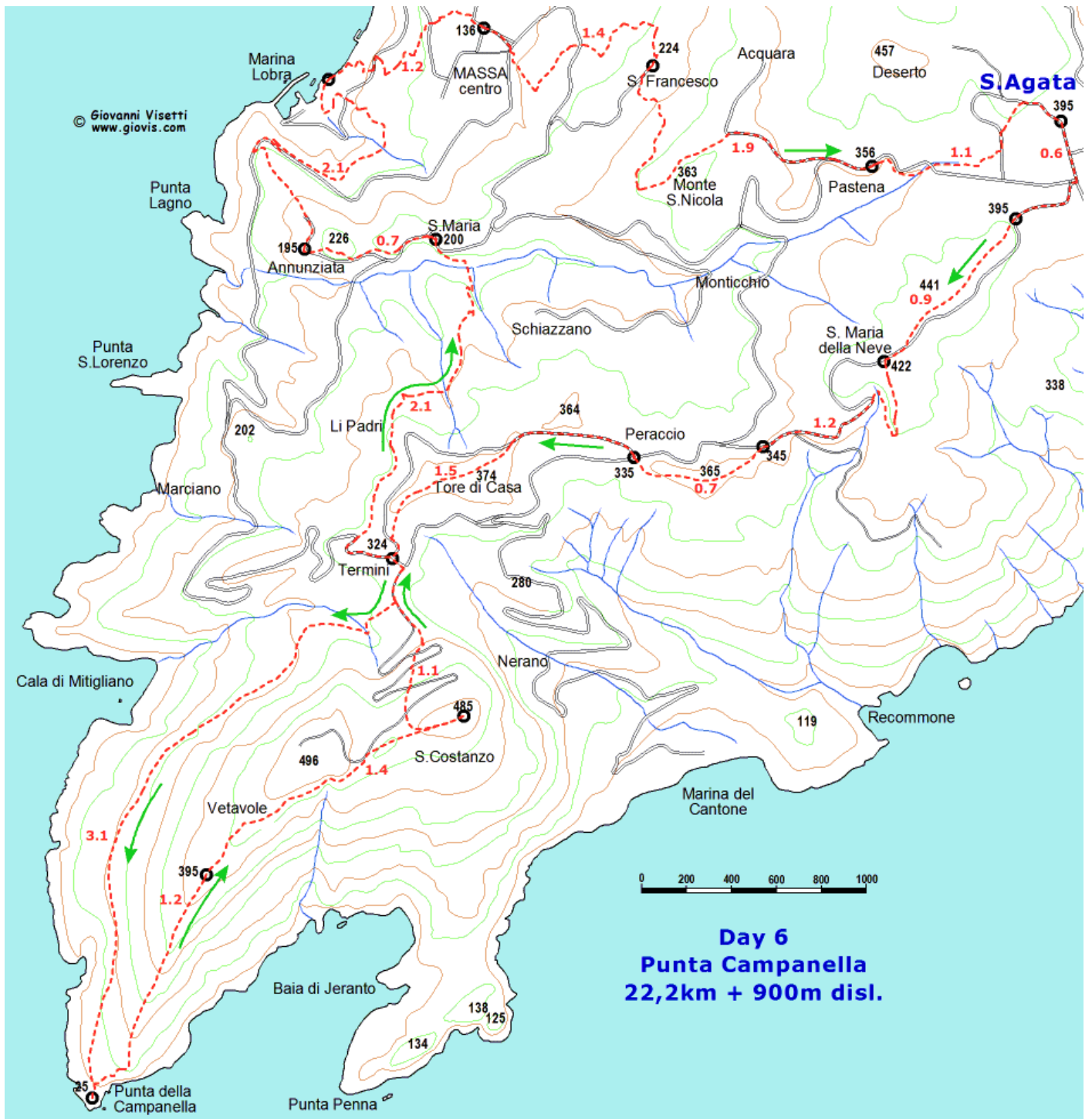
Oggi abbandoniamo i monti e gradualmente, ma con vari saliscendi, ci portiamo verso la parte estrema della Penisola, in zone più antropizzate e quindi caratterizzate da giardini, frutteti e uliveti. Non avremo più problemi con i rifornimenti di acqua e potremo più spesso goderci una pausa caffè.

Iniziamo scendendo verso Moiano avendo a vista tutto il percorso di oggi. Da Anaro risaliremo a Santa Maria del Castello e dopo il caffè e rifornimento di acqua ci andremo ad affacciare su Positano da oltre 600m, quasi verticali.

Dopo un tratto quasi in piano saliamo fino ai prati di Monte Comune dal cui margine ovest vedremo la sequenza delle cime che toccheremo oggi e nei due giorni finali: Monte Vico Alvano, Malacoccola, la pineta delle Tore (dove quest'anno non prevediamo di andare), Monte San Costanzo e sullo sfondo Monte Tiberio e Monte Solaro sull'isola di Capri (vedi foto a destra).

Una discesa fra centinaia di orchidee selvatiche ci porterà fino alla sella di Arola (altri panorami sulla parte finale della Costiera Amalfitana) da dove con un'altra salita (breve) raggiungeremo Monte Vico Alvano dove effettueremo una deviazione (a/r) fino alla croce (642m) con il panorama che stavolta abbraccia il Vesuvio e il Golfo di Napoli. Pochi lunghi tornanti ci portano ai Colli dove inizieremo effettivamente a passeggiare in zone abitate, ma prima di arrivare a Sant'Agata ci sono i 4 km del sentiero fra Colli di Fontanelle e Torca passando per il Pizzetiello (489m) e la Malacoccola fra ginestre e cisti in fiore.





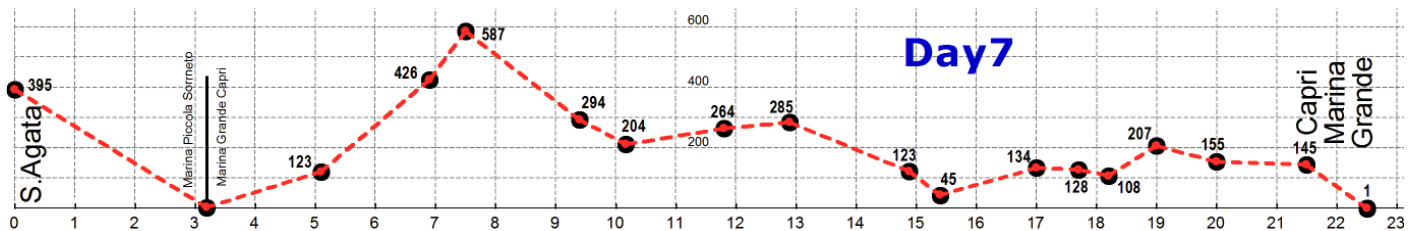
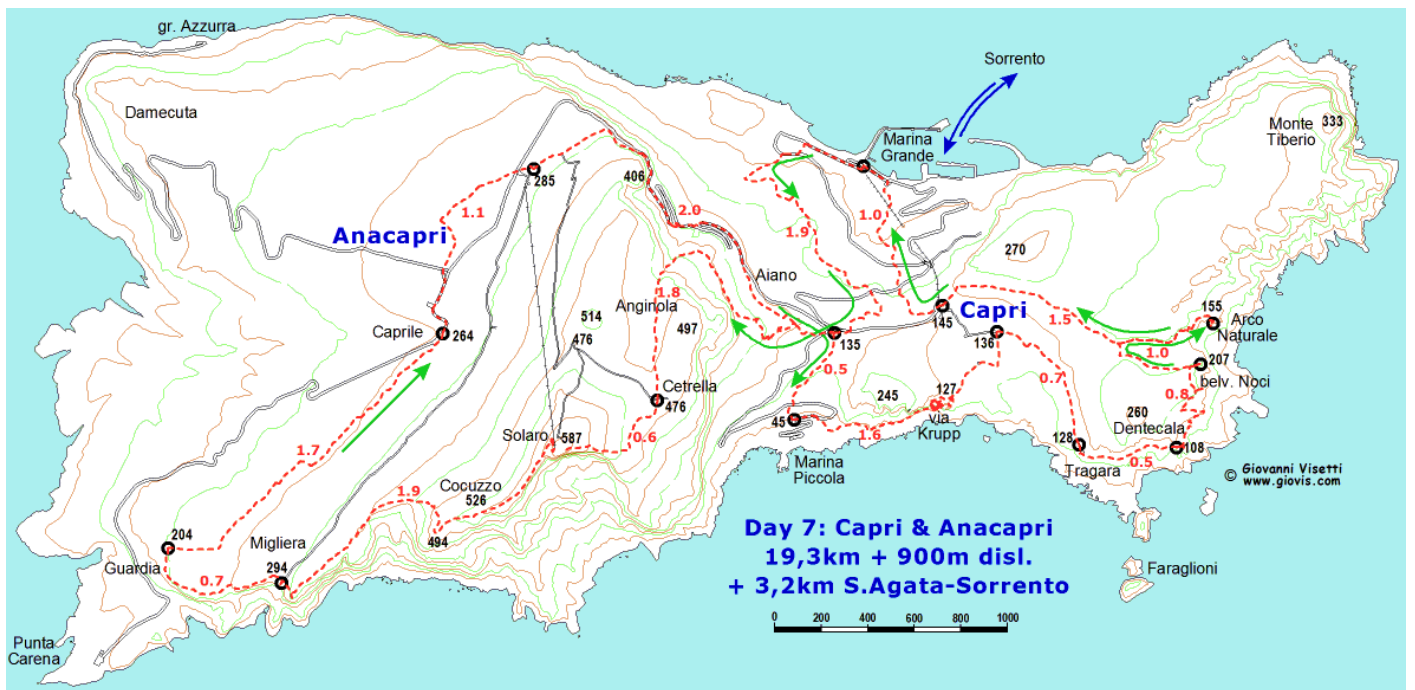
L'anello di oggi ricalca come ambiente quello del pomeriggio di ieri, alternando zone più antropizzate ad altre rurali e ad alcune assolutamente "selvagge" come l'area di Monte San Costanzo e Punta Campanella.

Da Sant'Agata a Termini ci manteniamo quasi sempre sul crinale avendo a vista i golfi di Napoli e di Salerno. Da Termini scenderemo fino a Punta della Campanella e dopo una breve sosta (torre, ruderi romani, scala osca) percorreremo il clou della giornata, vale a dire il crinale di San Costanzo con splendide viste sulla baia di Jeranto, Capri e i due golfi.

Tornati a Termini cominciamo a percorrere i pendii occidentali della dorsale scendendo fino al livello del mare a Marina della Lobra dopo essere passati per Santa Maria e l'Annunziata.

Concludiamo questo 'ultimo giorno interamente su terraferma risalendo a Sant'Agata passando fra gli innumerevoli limoneti e uliveti della Lobra, Massa e San Francesco.





Siamo quasi alla fine ... ci ritroviamo in piazza a Sant'Agata per scendere andare al porto di Sorrento a piedi per lo storico percorso del Circumpiso. Meno di mezz'ora di navigazione e sbarchiamo alla Marina Grande di Capri sovrastata a sud-ovest dalla imponente falesia che rappresenta il confine naturale fra Capri e Anacapri. Noi l'affronteremo (e supereremo) salendo per l'Anginola attraversando prima un bel lecceto e poi "scalando" la parete con l'ausilio di varie catene e cavi metallici.

Ci ritroveremo in una valle lussureggiante e a molti sembrerà impossibile che quell'ambiente sia su un'isola così piccola invasa da migliaia di turisti tutti i giorni. A Capri ci sono innumerevoli possibilità di accorciare o allungare il percorso e anche di utilizzare mezzi pubblici (non solo bus, ma anche la funicolare di Capri e la seggiovia di Monte Solaro)

Anche oggi (come per il Faito) è giorno di possibili variazioni di percorso ... In linea di massima pensiamo di andare a Cetrella (via valle o Monte S. Maria) e quindi salire al Solaro. Ma potremmo anche prendere in considerazione una puntata a Monte Cappello. Dal Solaro certamente scenderemo fino alla Migliera e molto probabilmente fino alla Guardia prima di recarci ad Anacapri.

Attraverseremo rapidamente il centro e in una mezz'oretta (breve tratti su strada) ci ritroviamo alla sella dei "Due Golfi" da dove inizia il nostro giro per Capri. Ci dirigiamo verso Marina Piccola, ma prima di raggiungerla viriamo a est e raggiungiamo il centro passando per la famosa via Krupp e i Giardini di Augusto. Proseguiamo per Tragara (belvedere sui Faraglioni) e quindi, passando per Dentecala, saliamo al belvedere delle Noci da dove avremo anche una prima "apparizione" dell'Arco Naturale.

Quindi aggiriamo la valle ed andiamo fin quasi dentro l'Arco prima di iniziare il percorso di ritorno verso la Marina Grande passando per la famosissima Piazzetta di Capri. Al porto si conclude ufficialmente il TREK. Chi deve ripartire può imbarcarsi direttamente per Napoli, altri ripartiranno da Sorrento, altri ancora possono decidere di rimanere qualche altro giorno in Penisola.

Con quelli che restano cercheremo di organizzare una mega cena collettiva e conclusiva a coronamento di una grande settimana!.

