

# ESCAPE



## PROGRAM: VANDRING PÅ AMALFIKUSTEN & SORRENTOHALVÖN

☞ 7 frukostar, 5 luncher och 6 middagar inkluderad

Dag 1

### Sorrentohalvön

☞ Middag

Efter att vi landat på flygplatsen åker vi buss till Sorrentohalvön och vårt fina hotell. Kanske ett dopp innan middagen?

Dag 2

### Vandring på Sirenernas stig

☞ Frukost, lunch, middag

Efter frukost med Neapelbukten i blickfånget tar vi oss till startpunkten för vår första vandring. Enligt legenden var det just här som sirenerna lockade Odysseus med sin oemotståndliga sång. Även vi blir gärna hänförda, men av de vackra utsikterna. Vi går på Sorrentohalvöns södra sida med utsikt över hela Amalfikusten. Leden går genom olivlundar, svalkande pinjeskog och förbi små trädgårdsland där det mesta växer i solen. Från Pizzitello ser vi hela vägen från Praiano till Capri. Vi avnjuter vår picknick på lämplig plats och återvänder sedan till hotellet för lite avkoppling.

Dag 3

## Vandring till Punta Campanella

☞ Frukost, lunch, middag

Sorrentohalvön skiljer Neapelbukten från Amalfikusten och är ett legendariskt område, omsjunget av Caruso och Pavarotti och strösslat med små citroner gula. Det imponerande läget fick de gamla grekerna att bygga ett tempel åt Atena här, som senare tillägnades Minerva av romarna. Dagens vandring tar oss ut på udden Punta Campanella längs fina stigar. Från toppen Monte San Costanzo får vi en 360-gradersvy över hela området. Det här är vackert!

Dag 4

## Vesuvius och Pompei

☞ Frukost, lunch, middag

Denna heldagsutflykt börjar med buss till Vesuvius, där vi vandrar till kratern. Både vulkanens vilande kraft och utsikten över Neapel ger starka känslor här uppe. Efter lunch beger vi oss ner till Pompei.

Lämningarna efter det förödande vulkanutbrottet 79 f.kr. måste upplevas en gång i livet. Ingen annanstans än i Pompei och Herculaneum kan man gå runt på samma gator som de gamla romarna och få en direkt inblick i hur de bodde och levde. Vi leds av en kunnig lokalguide och får tid att sjunka in i känslan av hur livet tedde sig för två tusen år sedan.

Dag 5

## Vilodag

☞ Frukost

Efter tre dagars vandring och äventyr sitter det fint med en vilodag. Det är nära att ta sig in till omsjungna Sorrento för att uppleva folklivet och atmosfären, eller ner till stranden i Vico Equense för sol och bad. Man kan också åka till Positano eller in till Neapel, en mycket vacker och livlig stad, tillika pizzans hemort.

Dag 6

## Vandring på Capri

☞ Frukost, lunch, middag

🕒 4 timmar

📍 300 m upp/ner

En av resans höjdpunkter blir vårt besök på Capri. Vi tar båten ut till denna omsjungna ö och upptäcker dess alla vrår till fots, bland vackra trädgårdar, klassiska strandpromenader, villor och dramatiska havsklippor.

Den som önskar besöka Axel Munthes livsverk Villa San Michele kan göra detta på egen hand som ett alternativ till vandringen. Förbokning rekommenderas. Som inspiration lämnar vi över ordet till Munthe själv: *"Jag vill att mitt hus ska vara öppet mot solen och vinden och havets röst, som ett grekiskt tempel, och ljus, ljus, ljus överallt!"*

Dag 7

## Vandring längs Gudarnas stig

☞ Frukost, lunch, middag

🕒 5 timmar

📍 470 m upp, 600 m ner

Vi har sparat det bästa till sist. Vi börjar Amalfikustens mest kända led i högt belägna Bomerano och går sedan en spektakulär vandring utmed bergssidan med fina vyer över Capri ute till havs. Vi går hela Gudarnas stig med avslutning i legendariska Positano, som klänger på de vertikala klipporna. Vi avrundar med en välförtjänt espresso innan vi återvänder nöjda för vår sista kväll i nyfunna vänners lag.

Dag 8

## Farväl till vandringsresan på Amalfikusten

☕ Frukost

Med mycket skönhet kvar på näthinnan och i hjärtat återvänder vi hem från *Il Bel Paese*. Arrivederci!