



COSTIERA AMALFITANA TREK



Da tempo desideravo visitare la Costiera Amalfitana e quando si è presentata l'occasione di farla a piedi non ho avuto dubbi, l'ho deciso in pochi minuti, seguendo l'istinto.

Il punto di ritrovo con gli altri partecipanti è a Salerno, arriviamo mercoledì 25 aprile tutti nel giro di poche ore e cominciamo a conoscerci; decidiamo di visitare un po' la città, il Giardino di Minerva, un bellissimo orto botanico terrazzato detto anche il Giardino dei Semplici in epoca medioevale perché usato a fini didattici. Vorremmo poi salire a piedi al castello ma ci viene sconsigliato per problemi di sicurezza; ci dirigiamo al Duomo, poi una passeggiata sul lungomare prima di tornare in ostello. Già dalla prima serata a cena si capisce che siamo una bella compagnia, tutti buoni camminatori, molto carichi e motivati 7 uomini e 6 donne, il gruppo promette bene.

Giovedì 26 aprile: l'avventura comincia, un pullmino solo per noi ci accompagna all'Abbazia della SS Trinità poi prosegue con i nostri bagagli per depositarli nell'ostello di Agerola dove arriveremo alla fine dei prossimi tre giorni di trek. Una guida veramente disponibile e preparata ci accompagna per una vista molto interessante dell'Abbazia che fu costruita partendo dalla base di un'enorme roccia e poi sviluppatasi su tanti livelli.

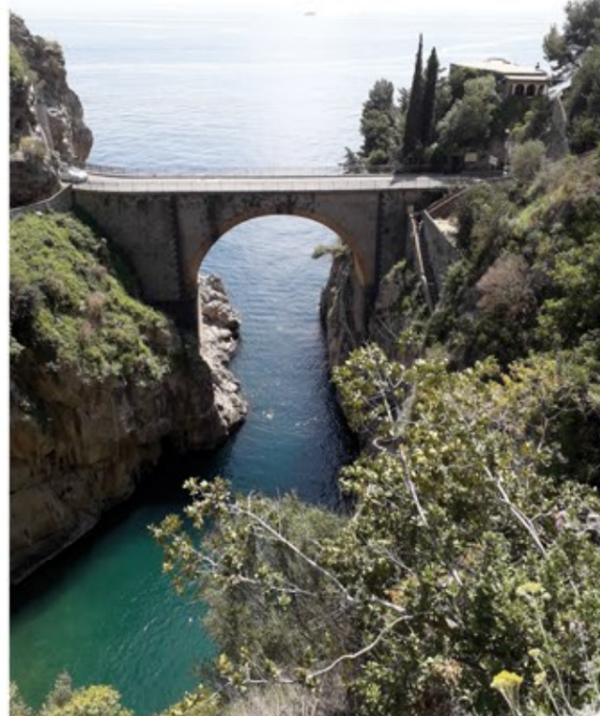
Verso le 10 imbocchiamo il sentiero lasciandoci alle spalle la bellissima Abbazia; il percorso nel bosco costeggia a tratti il

torrente, ci sono varie fonti dove scorre freschissima acqua, la giornata è limpida e calda, quando si scollina la vista sul golfo è uno spettacolo. Proseguiamo in salita fino al Santuario dell'Avvocata dove ci fermiamo per una visita ed il pranzo poi riprendiamo il cammino fino a Maiori dove visitiamo il Duomo con il bellissimo chiostro. Si raggiunge Agerola ed il nostro ostello con un'ora di pullman su una strada tutta tornanti, ma Agerola è una bella terrazza sulla costa e si sta molto bene.

Oggi abbiamo percorso circa 15 km, con un dislivello in salita di circa 680 m. ed oltre 1000 in discesa, niente male per il primo giorno considerata la temperatura insolitamente alta. Alcuni di noi sono provati ma tutti soddisfatti, il gruppo è molto unito, sembra di conoscerci da sempre.

Venerdì 27 aprile: oggi percorriamo il famoso Sentiero degli Dei, la sua fama è ampiamente meritata; è un susseguirsi di scorci magnifici, oltre alla bellezza dei luoghi va aggiunto che siamo nel pieno della stagione della fioritura e quindi camminiamo sempre circondati dai fiori e dai loro profumi. Prima di iniziare la lunghissima scalinata che ci porterà a Positano facciamo una piacevolissima sosta in un chioschetto con una vista mozzafiato sull'intero golfo e gustiamo una deliziosa spremuta di arance e limoni locali spremuti al momento.

Di comune accordo decidiamo di fare il percorso da Positano ad Amalfi in traghetto perché più veloce e per



vedere il golfo anche dal mare; raggiungiamo quindi Ravello dove sono imperdibili la visita a Villa Rufolo con i suoi magnifici giardini e poi Villa Cimbrone.

Oggi i km percorsi sono circa 10, a parte qualche polpaccio indolenzito siamo tutti di ottimo umore.

La sera ceniamo ad Agerola, si festeggia il compleanno di un'amica, ma poiché non siamo riusciti ad avvisare per tempo il ristorante le viene presentata una bellissima torta... FINTA con tanto di candeline, ma segue poi un ottimo dolce VERO.

Sabato 28 aprile: partiamo e seguiamo le indicazioni per la Valle delle Ferriere; dopo aver percorso una lunga scalinata in salita il sentiero si inoltra nel bosco. Arriviamo ad una grande cascata dove facciamo le foto di rito, poi ne segue una seconda altrettanto maestosa. La Valle delle Ferriere inizia con mulini idroelettrici dell'800 e i ruderi di antiche cartiere. Quando la valle si apre camminiamo costeggiando giardini terrazzati coltivati a limoni, il profumo è inebriante !!!

Arriviamo ad Amalfi abbastanza presto, c'è tempo per rilassarci sulla spiaggia, poi imperdibile la visita al Duomo e la passeggiata per le caratteristiche viuzze decisamente molto affollate. I km di oggi sono circa 15 ma ormai siamo tutti in formissima!!!

Domenica 29 aprile: anche oggi iniziamo il nostro trek da Agerola, dopo un primo piacevole tratto di sentiero arriviamo all'Orrido di Pino e ad una bella terrazza panoramica, poi non vediamo più i segni per un lungo tratto, ma arriviamo comunque al Fiordo di Furore, un posto magnifico, l'acqua è color smeraldo e il ponte, alto circa 30 metri, è famoso tra gli appassionati per i tuffi da brividi

che fanno i grandi campioni di quella specialità, alcuni del gruppo osano un bagno ma nonostante il bel sole l'acqua è gelida. Tredici i km percorsi oggi. In serata raggiungiamo Sorrento, piacevole la passeggiata per le vie del centro e sosta doverosa al tramonto sulla terrazza panoramica con vista sul Vesuvio.

Lunedì 30 aprile: di buon mattino prendiamo il traghetto per Capri, non è molto affollato e ci godiamo la traversata, ma già appena sbarcati ci rendiamo conto che l'isola è piena di gente, salire sui piccoli pulmini tutti insieme non è facile, riusciamo a raggiungere Anacapri e facciamo una breve visita alla chiesa monumentale di S. Michele con il magnifico pavimento in maiolica.

Con qualche difficoltà troviamo il 'Sentiero dei Fortini' (ce ne sono numerosi lungo il percorso) che costeggia il mare; il panorama è di una bellezza indescrivibile, facciamo la sosta pranzo a Punta Carena col suo bel faro.

Tornare nel caos di Anacapri è stato difficoltoso, divisi su 3 pulmini, lasciamo volentieri l'affollatissima Piazzetta e i dintorni per dirigerci verso il punto panoramico sui Faraglioni e poi proseguiamo per l'arco di roccia; il sentiero è un continuo su e giù con tantissimi scalini ma la vista ripaga di qualsiasi fatica, ci concediamo una meritissima spremuta di arance e limoni locali fatta al momento, prima



di avviarci verso Marina Grande e l'affollatissimo traghetto che ci riporterà a Sorrento.

Oggi abbiamo percorso ben 14 km con circa 500 metri di dislivello in salita e poco di più in discesa. A cena siamo molto soddisfatti di questa avventura, ma c'è anche una punta di malinconia, la mini vacanza è finita...che dire, GRAZIE a tutti gli amici con i quali l'ho condivisa!!!! Martedì 1 maggio, ci concediamo la colazione sulla famosa terrazza di Sorrento, poi gli abbracci e, un po' scaglionati, partiamo per le rispettive destinazioni con tanti nuovi amici e più ricchi nell'anima; è questo il bagaglio da portare a casa da ogni viaggio.

Giusi R.