

VERSIONE ITALIANA / 2023



# Sorrento



# Indice

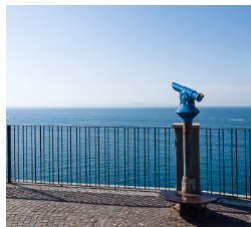
<b>Sorrento</b>	<b>5</b>
Dove soggiornare a Sorrento .....	7
Come arrivare a Sorrento.....	8
Come muoversi a Sorrento .....	11
Itinerario di un giorno a Sorrento.....	13
I ristoranti di Sorrento .....	15
Shopping a Sorrento .....	17
Le spiagge della Penisola Sorrentina .....	19
La Baia di Ieranto .....	22
Il Monte Faito.....	24
Punta Campanella.....	26
<b>Escursioni di un giorno</b>	<b>28</b>
Visitare Pompei o Ercolano? .....	29
Escursione a Capri da Sorrento .....	31
Escursione in Costiera Amalfitana da Sorrento .....	32
Una giornata a Napoli .....	34
La Reggia di Caserta .....	38
Paestum .....	39
Escursione a Ischia e Procida.....	40
Procida, Capitale Italiana della Cultura 2022!.....	41

Caprionline e i suoi autori fanno il loro meglio per fornire informazioni accurate e attendibili. Prezzi, orari e quanto altro riportato in questa guida sono aggiornati al momento della stampa e quindi possono subire variazioni. Inoltre molti servizi cambiano prezzi e orari a seconda della stagione. Caprionline declina ogni responsabilità per qualsiasi danno, pregiudizio o inconveniente che dovesse derivare dall'utilizzo di questa guida.

# Sorrento

## Experience da vivere qui.

Non è una classifica, scegliete quello che più vi ispira e lasciatevi guidare dall'istinto.



**Ammirare il panorama dalla Villa Comunale**



**Affacciarsi sul vallone dei Mulini**



**Arrivare fino a Punta Campanella**



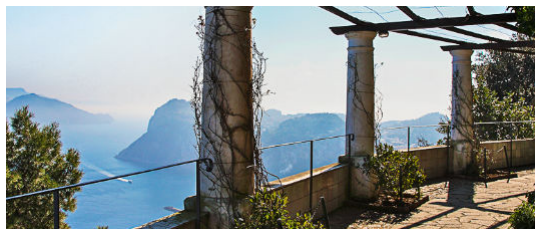
**Raggiungere l'incantevole Baia di Ieranto**



**Percorrere i vicoli nel centro storico**



**Visitare la Costiera Amalfitana in aliscafo o autobus**



**Trascorrere un giorno sull'isola di Capri**



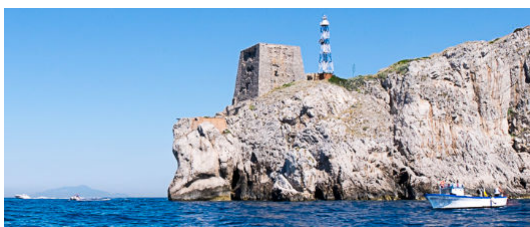
**Fare un'escursione sul Vesuvio**



**Visitare gli scavi di Pompei o di Ercolano**



**Arrivare sulla vetta di Monte Faito**



**Fare un giro in barca lungo la costa**



**Visitare il Museo Corrales a Sorrento**



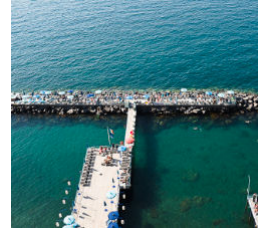
**Visitare il chiostro di San Francesco**



**Scendere nella cripta della Basilica di Sant'Antonino**



**Ammirare la volta dipinta di Sedil Dominova**



**Prendere il sole su una palafitta a Marina Piccola**



**Giornata di relax in un beach club di Massa Lubrese**



**Nuotare nella piscina segreta della Regina Giovanna**



**Aperitivo al tramonto sulla terrazza della Marinella, a Sant'Agnello**



**Assaggiare gli gnocchi alla Sorrentina**



**Concedersi una bella pizza**



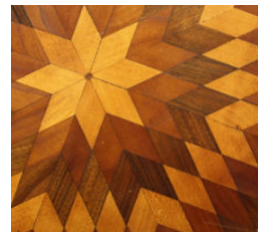
**Cenare a Sant'Agata tra i migliori ristoranti della zona**



**Mangiare gli spaghetti a vongole al borgo marinaro**



**Fare incetta di limoncello e souvenir tra le botteghe del centro storico**



**Scoprire l'antica arte dell'intarsio sorrentino**



**Prendere un caffè o un aperitivo in Piazza Tasso**



**Mischersi alla folla di turisti nei pub in stile inglese**



**Passeggiare lungo il Corso Italia la sera**



**Tirar tardi in un night club con musica dal vivo**

# Sorrento

Il cuore pulsante delle due coste. Se dovessimo indicare una cittadina sempre vivace, dove è piacevole soggiornare in qualsiasi periodo dell'anno e dove è comodo spostarsi nei dintorni, questa è sicuramente Sorrento.

**Sorrento** e gli altri comuni della **Penisola Sorrentina** (**Sant'Agnello**, **Piano** e **Meta**) si trovano su un costone tufaceo alto circa un centinaio di metri, creatosi a seguito di un'eruzione vulcanica. Solo due piccole zone, **Marina Grande** e **Marina Piccola**, si trovano al livello del mare. Subito dopo il centro il territorio diventa collinare.

Info: [Sorrento](#)

## Il centro

Il centro di **Sorrento** si sviluppa seguendo ancora l'antico schema greco di cardini e decumani che partono da **Piazza Tasso**, la piazza principale della città caratterizzata da bar e ristoranti ai 4 angoli. La via principale è il **Corso Italia**, nel tratto che va da **Piazza Angelina Lauro** fino all'ospedale. Lungo questa strada troviamo tutti i negozi di moda e le boutique. Parallelamente al **Corso Italia** ci sono i vicoli del centro storico, affollati da botteghe artigianali, restaurantini e bar. Scendendo lungo queste stradine si arriva alla **Villa Comunale** affacciata sul mare.

## Marina Grande

Marina Grande tradizionalmente è il **borgo dei pescatori**, oggi affollato di ristoranti che offrono una cucina di pesce semplice e casalinga. Si raggiunge facilmente a piedi, ma è collegata anche con una linea interna di autobus.

### Transfer privati

Un transfer privato è la migliore soluzione se arrivi

**all'aeroporto di Capodichino**

la sera tardi (o devi ripartire al mattino presto) oppure se arrivi alla **stazione di Napoli**

**Centrale** con molti bagagli (sul treno **Circumvesuviana** non c'è spazio per i bagagli).

**Il costo per un transfer privato da Napoli a Sorrento si aggira sui 100€.**

Informazioni:

[www.sorrentoinsider.com](http://www.sorrentoinsider.com)





## Marina Piccola

È il **porto di Sorrento**: da qui partono gli aliscafi per **Capri** e **Napoli**. Accanto al porto ci sono dei piccoli stabilimenti balneari costruiti su palafitte. Si raggiunge con **un'ascensore dalla Villa Comunale**, con gli autobus o tramite le scale che partono da **Piazza Tasso**.

## Le colline

**Casarlano, Priora, Colli, Sant'Agata sui Due Golfi** sono le località collinari raggiungibili appena fuori dal centro. Tutte queste località sono servite dalla locale linea di autobus.

## Sant'Agello

Comune limitrofo a Sorrento, offre un'atmosfera più tranquilla e meno turistica, oltre che a una bella vista sul mare.



## Dove soggiornare a Sorrento

### Se volete una location centrale

Qualsiasi sistemazione nel raggio di 100 metri da **Piazza Tasso** vi permetterà di raggiungere facilmente tutti i luoghi di interesse, il porto e la stazione.

### Se volete la vista sul mare

Gli hotel storici, nati ai tempi del grand tour, si trovano a picco sul mare, ai bordi del costone tufaceo. Alcuni di questi offrono anche discese private a mare. Sono tutti hotel di lusso, se volete un'opzione più economica per godervi comunque la vista sul mare potete scegliere un hotel in collina. La maggior parte di questi offre anche un servizio navetta con il centro.

### Se avete in programma diverse escursioni

Tutta la zona intorno a **piazza Angelina Lauro** vi permetterà di raggiungere in pochi minuti la stazione ferroviaria, il capolinea degli autobus e il porto.

### Se volete essere vicini alla spiaggia

Sorrento non ha una spiaggia, ma solo punti di accesso al mare costruiti su palafitte. Se volete fare una vacanza dedicata al mare e al relax vi conviene scegliere come base **Massa Lubrense** o **Positano**.

### Se volete risparmiare qualcosa

Negli ultimi anni sono spuntati tantissimi b&b, affittacamere e appartamenti lungo tutto il centro storico. Si tratta molto spesso di sistemazioni curate in ogni dettaglio e dal look nuovo e fresco che ci sentiamo caldamente di consigliarvi!

[www.sorrentoinsider.com/hotels](http://www.sorrentoinsider.com/hotels)



## Come arrivare a Sorrento

Sorrento si trova 50 km. a sud di Napoli. Si può arrivare in treno, in autobus, in auto o in aliscafo. Il tempo di percorrenza tra Napoli e Sorrento è di circa 1 ora.

### Dall'Aeroporto di Napoli Capodichino

Dal terminal di **Napoli Capodichino** parte il **bus della Curreri** che in poco più di un'ora arriva a **Sorrento**. Il biglietto si acquista direttamente a bordo e costa 10€. Troverai la fermata dell'autobus di fronte al gate degli arrivi dell'aeroporto. C'è ampio spazio per i bagagli e il viaggio è comodo e sicuro. **Siediti sul lato destro per ammirare fin da subito lo straordinario panorama della penisola sorrentina**. Informazioni: [www.curreriviaggi.it](http://www.curreriviaggi.it)

### Arrivare in autobus da Roma

Se partite **da Roma** un'alternativa al treno può essere **l'autobus della Marozzi da Roma a Sorrento**. Impiega circa 4 ore ma ha il vantaggio di un posto a sedere garantito, spazio per i bagagli e nessun cambio. L'autobus parte ogni giorno da **Roma Tiburtina** alle 7 e alle 15.

#### Se il volo arriva tardi, come faccio ad arrivare a Sorrento?

D'estate l'ultimo autobus dall'aeroporto di **Napoli a Sorrento** parte alle 21:30, d'inverno alle 19:30. Se il tuo volo arriva più tardi l'unica alternativa è **un transfer privato** o un taxi. Il prezzo medio di un transfer **da Napoli a Sorrento è tra gli 80 e i 100€**. Ti consigliamo il transfer anziché il taxi così avrai la certezza di un autista che sarà lì ad aspettarti fino all'arrivo del tuo volo.

### Dalla stazione di Napoli Centrale

La stazione **Napoli Centrale** è il punto di arrivo dei treni ad alta velocità che provengono da **Milano, Firenze e Roma**. Al piano inferiore si trova la stazione della **Circumvesuviana** che da **Napoli** porta a **Sorrento**. Il biglietto per Sorrento costa meno di 4€ e il tragitto dura 1 ora circa (spesso bisogna viaggiare in piedi e su alcuni treni non c'è molto spazio per i bagagli).

[Prenota un transfer privato](#)



## In auto

Arrivare a **Sorrento in auto** è piuttosto semplice, l'unico problema può essere il traffico! Dall'**autostrada A3 Napoli - Pompei - Sorrento** uscire a **Castellammare di Stabia** e proseguire seguendo le indicazioni "**Sorrento**". Dopo aver attraversato tre tunnel e qualche chilometro di curve panoramiche passerete per i paesi di **Meta, Piano, Sant'Agello** e infine **Sorrento**.

## Il traffico

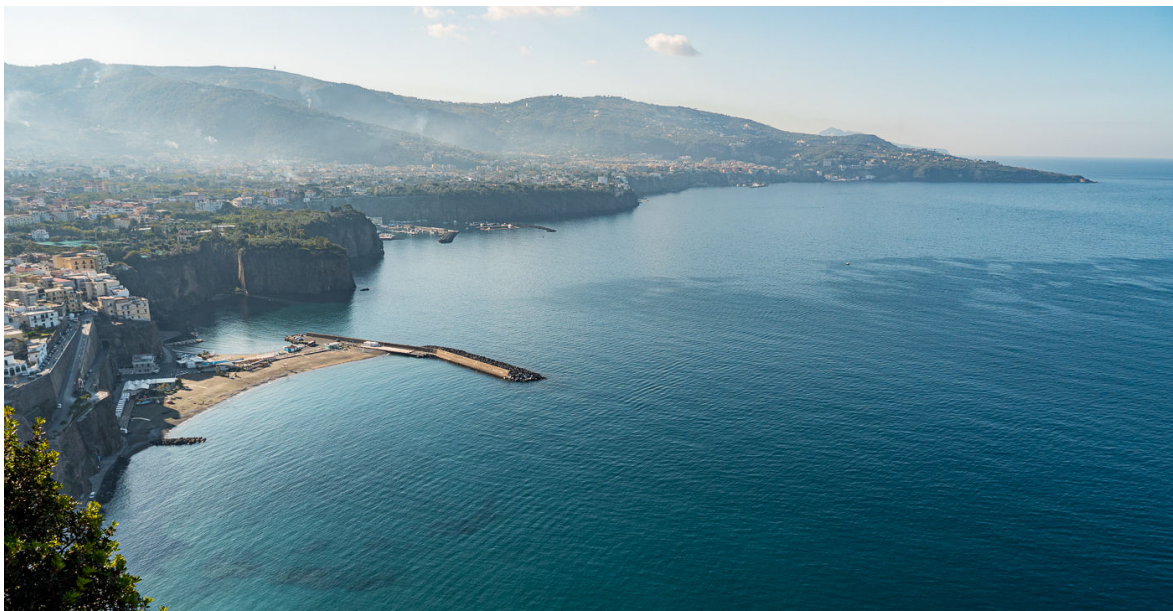
Uno dei problemi cronici di Sorrento è il **traffico lungo la SS 145** che da **Castellammare** porta a **Sorrento**, soprattutto nei weekend e durante il periodo estivo. Ancora più critico nei giorni di Pasqua, 25 aprile e 1 maggio.

## I parcheggi

A Sorrento non esistono parcheggi gratuiti. Tutti i parcheggi sono a pagamento e il costo si aggira sui 2€ all'ora, 25€ se si lascia la macchina l'intera giornata. Il parcheggio più grande e comodo è il **Correale**, alle spalle di **Piazza Lauro**. Per chi deve raggiungere **Capri**, c'è un parcheggio al **porto di Sorrento**. Il **Corso Italia** è chiuso al traffico dalle 19.30 alle 24 di sera da aprile fino ai primi di novembre.

## Arrivare via mare

Uno dei modi più belli e rilassanti per arrivare a Sorrento è l'**aliscafo da Napoli**. La linea Napoli - Sorrento è attiva tutto l'anno, da novembre a fine marzo non ci sono corse il sabato e la domenica. Le corse partono dal **Molo Beverello**. Si può raggiungere il **porto di Napoli** con l'**Alibus** che parte da **Napoli Capodichino**. Il tempo di percorrenza è di circa 40 minuti, il biglietto costa circa 12€ più un supplemento di 2€ per le valigie. Le corse possono essere sospese in caso di mare mosso. Per arrivare dal porto di Sorrento al centro si sono gli autobus, l'ascensore o i taxi (o salire a piedi un centinaio di gradini). I taxi sono molto costosi (15€ dal porto a Piazza Tasso).





Sorrento - Marina Piccola



Sorrento - Marina Grande



Sorrento



Sorrento - Marina Grande



## Come muoversi a Sorrento

Sorrento è scelta spesso come base per visitare la Costiera Amalfitana, Pompei e Capri è quindi importante organizzare al meglio gli spostamenti. Il centro di Sorrento è piuttosto piccolo e si gira facilmente a piedi. Le zone di Marina Piccola e Marina Grande si trovano però più in basso rispetto al centro e quindi può essere comodo prendere un autobus, soprattutto per la risalita. Entrambi i borghi sono collegati sia dagli autobus Eav sia dagli autobus della cooperativa Tasso.

### Noleggare un motorino

Se hai esperienza di guida sulle due ruote, ti suggeriamo senza dubbio il noleggio di un motorino. Lo scooter ti permetterà di raggiungere senza problemi di parcheggio e traffico le spiagge più belle e girare per la Costiera Amalfitana in tutta libertà.

I prezzi si aggirano intorno ai **30€ al giorno**.

### Muoversi con l'auto

L'auto è un ottimo modo per raggiungere molte zone della **Costiera Amalfitana** e **Sorrentina** non ben servite dai mezzi pubblici come tutto il territorio collinare. È un buon mezzo anche per raggiungere **Positano** (nella tratta **Sorrento - Positano** è raro trovare traffico, ma oltre **Positano** sì) se si è disposti a pagare i 4€ all'ora di parcheggio.

Vi sconsigliamo invece l'auto per visitare **Pompei** e **Napoli**: il treno è molto più rapido.

### Aliscafi e traghetti

Dal porto di **Sorrento** tutto l'anno partono corse per **Capri** e **Napoli**. Durante l'estate sono attive anche corse per Ischia e la **Costiera Amalfitana**.

I collegamenti via mare sono indubbiamente il modo più piacevole per visitare i dintorni di Sorrento, l'aspetto negativo sono i prezzi piuttosto alti. Esistono anche diverse compagnie che organizzano **tour in barca** e **mini-crociere**.

Informazioni: [www.sorrentoinsider.com](http://www.sorrentoinsider.com)

## Mezzi pubblici

Gli **autobus EAV** collegano **Sorrento** con **Meta, Piano, Sant'Agello** e **Massa Lubrense**. Il biglietto costa 1.20€ e si comprano dal tabaccaio o alle stazioni della **Circumvesuviana**. Gli autobus passano ogni 20 minuti circa, ma gli orari possono variare di molto per via del traffico.

- **Linea A:** Meta - Massa Lubrense
- **Linea B:** Sorrento - porto di Sorrento - Sant'Agello
- **Linea C:** Sorrento - porto di SSorrento - Piano
- **Linea D:** Sorrento - Marina Grande
- **Linea E:** Sorrento - zona alta

## Treno Circumvesuviana

È la **ferrovia locale** che collega tutti i vari paesi nella provincia di Napoli. È paragonabile alla metropolitana di una grande città: i posti non sono numerati e non si può prenotare.

Informazioni e orari: [www.sorrentoinsider.com](http://www.sorrentoinsider.com)

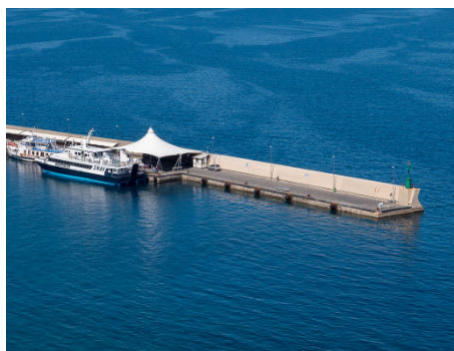
La **Circumvesuviana** è abbastanza affidabile e puntuale ed è il miglior modo per raggiungere **Pompei** da **Sorrento**. Impiega infatti meno di 30 minuti evitando il traffico e **la fermata Pompei Villa dei Misteri è di fronte all'ingresso degli scavi**.

## Gli autobus Sita

Collegano **Sorrento** con **Positano, Amalfi** e gli altri paesi della **Costiera Amalfitana**. Il capolinea dell'autobus Sita è alla stazione **Circumvesuviana di Sorrento**. Se puoi, ti suggeriamo di prenderlo qui anziché a una fermata intermedia in modo da assicurarti un posto a sedere, magari lato finestrino. Troverai un chiosco dove fare il biglietto: puoi scegliere se prendere un biglietto giornaliero o per la corsa singola.

Il percorso da Sorrento ad Amalfi è piuttosto lungo (più di un'ora) ed è pieno di curve. In estate ci può essere folla e traffico: tenetelo presente se soffrite di mal d'auto!

**Siediti sul lato destro dell'autobus** in modo da ammirare lo spettacolare panorama della Costiera.





Piazza Tasso



Centro storico di Sorrento

## Itinerario di un giorno a Sorrento

Ecco un itinerario a piedi per il centro di Sorrento, ideale per una visita di una giornata o per un primo approccio alla città. Il centro di Sorrento è molto raccolto, in meno di un'ora si percorre tutto a piedi!

Sia che siate arrivati in auto, sia che siate arrivati col treno, il vostro punto di partenza probabilmente sarà **Piazza Lauro**, la piazza più moderna. Da qui potete proseguire lungo il **Corso Italia** fino ad arrivare a **Piazza Tasso**, la piazza principale di **Sorrento**. Fate una piccola deviazione salendo di qualche metro lungo il **viale Enrico Caruso** e affacciatevi al belvedere per dare uno sguardo al sottostante **Vallone dei Mulini**.

### Piazza Tasso

È una piazza giovane! Ha poco più di un secolo di vita: è stata infatti costruita sopra il **Vallone dei Mulini**. Un tempo qui al posto dei bar e dei negozi c'erano le donne che lavavano il bucato nel fiume che scendeva dalle colline. Affacciatevi alle spalle della Piazza e noterete come sia stato costruito sopra un vallone, sul fondo si possono vedere i ruderi dei mulini che venivano azionati con l'acqua del rivolo. Purtroppo **il vallone non si può visitare**. **Piazza Tasso** è il posto giusto dove fermarsi per un buon caffè o un aperitivo, scegliete il bar che più vi ispira e sedetevi a guardare il passeggio.

### Via della Pietà

Da **Piazza Tasso**, anziché imboccare **Corso Italia** girate alle spalle della **statua di Torquato Tasso** e proseguite per **Via della Pietà**. È una stradina che fa parte dell'antica pianta urbanistica della città organizzata per cardini e decumani. La strada conserva notevoli esempi di architettura medievale: il primo che si incontra è il **Palazzo Correale** con accanto la **chiesa di Santa Maria della Pietà**, proseguendo si incontrano **Palazzo Veniero** e la loggia di **vico Galantario**.

### Corso Italia

Alla fine di **Via della Pietà** vi troverete di fronte alla **Cattedrale di Sorrento**, un edificio in stile barocco, dove si può ammirare anche un presepe del 1700. Da qui si prosegue sul **Corso Italia**, la via dello shopping e dei negozi più alla moda. Continuando sul corso si trova **Villa Fiorentino** sede della Fondazione Sorrento dove spesso vengono organizzate mostre. Negli ultimi anni ha ospitato le opere di **Dalì**, **Picasso** e **Pomodoro**.

## I vicoli del centro storico

Arrivati alla fine del **Corso Italia** girate a destra e poi ancora a destra per imboccare **Via San Cesareo**, una delle stradine più caratteristiche di Sorrento, fitta di negozietti artigianali. Camminando lungo questa strada è impossibile non notare **Sedil Dominova**, l'antica sede di ritrovo della società sorrentina e in seguito della **Società di Mutuo Soccorso**. Si riconosce subito dalla grande cupola affrescata. A Natale qui si allestisce il tradizionale presepe napoletano. Ancora oggi è un punto di incontro per gli anziani che qui si ritrovano per giocare a carte. Da qui si prosegue per **via Reginaldo Giuliani** fino a trovarsi di fronte alla **Villa Comunale**.

## La Villa e il Chiostro di San Francesco

La **Villa Comunale** è una grande terrazza affacciata sul panorama del **Golfo**. Sotto il costone tufaceo si possono vedere gli stabilimenti balneari di **Marina Piccola** e più in là il porto. Da qui parte anche **l'ascensore per il porto di Sorrento**. Accanto alla Villa Comunale c'è il chiostro del 1300, un piccolo gioiello medievale molto popolare per i matrimoni. Ai piani superiori troverete spesso mostre d'arte e fotografiche. Da qui si può decidere se tornare verso **Piazza Tasso** passando per **Piazza Sant'Antonino**. Vi consigliamo di entrare nella basilica per visitare la cripta sottostante dove sono esposte diverse reliquie tra cui l'osso della balena che secondo la leggenda aveva inghiottito il santo.

## Marina Grande

Dalla **Villa Comunale** si prosegue costeggiando **l'Hotel Tramontano** fino ad arrivare a **Piazza della Vittoria**, altro punto panoramico. Da qui si segue la strada che parte dall'ingresso del **Belvedere Syrene** e scende fino a **Marina Grande** passando sotto l'antica porta d'accesso alla città. **Marina Grande** è il **borgo di pescatori di Sorrento** e luogo privilegiato da turisti e locali per un pranzo o una cena in riva al mare. Potete tornare in centro a piedi o in bus.

## Itinerario di 3 giorni a Sorrento

Consigliamo di scegliere al massimo due escursioni in modo da avere un po' di tempo per esplorare Sorrento e godersi la sua atmosfera.

### Giorno 1

Dedicate la giornata alla scoperta di Sorrento seguendo l'itinerario consigliato per un giorno.

### Giorno 2

Per chi soggiorna a Sorrento è imperdibile **l'escursione sull'isola di Capri**: [Escursione a Capri da Sorrento](#). Se avete scelto di muovervi con l'aliscafo nel pomeriggio potrete anche prendere il traghetto da **Capri** a **Positano** per una passeggiata nel paese e un aperitivo. Potete rientrare a **Sorrento** con l'autobus, ma controllate con attenzione l'orario dell'ultimo autobus, **un taxi da Positano a Sorrento costa caro!**

### Giorno 3

Dedicate la mattinata alla visita degli **Scavi di Pompei**: [Visitare Pompei e Ercolano](#). Al rientro, se avete ancora le forze, arrivate al **Capo di Sorrento** per visitare i **bagni della Regina Giovanna** (non dimenticate il costume da bagno!). Si raggiunge tramite un sentiero sterrato da fare solo a piedi.

# I ristoranti di Sorrento

Di una cosa potete essere certi: a Sorrento non rimarrete mai a digiuno. Difficile percorrere il centro di Sorrento per più di 20 metri senza imbattersi in un ristorante. Senza contare gelaterie, pub, birrerie e bar.

## Informazioni utili

Il pranzo viene servito dalle 12:30 alle 15. La cena dalle 19:30 alle 23 (anche oltre, in estate). Cioè nonostante sono tantissimi i ristoranti che fanno orario continuato ed è quindi possibile pranzare a tutte le ore.

La prenotazione è sempre preferibile, soprattutto per la sera e per i ristoranti più richiesti.

A Sorrento non ci sono ristoranti etnici. Il massimo che potete trovare sono due locali che fanno il kebab e uno di sushi. C'è un unico ristorante vegetariano-vegano: "Mondo Bio" a Via Degli Aranci. Ha anche un mini-market annesso di prodotti biologici.

## Piatti e prodotti tipici di Sorrento

### Gnocchi alla sorrentina

Pasta fresca condita con sugo di pomodoro e mozzarella filante.

### Gli agrumi

Sorrento è famosa per i limoni e le arance coltivati sotto le caratteristiche "pagliarelle". Dai limoni viene ricavato il "limoncello", tipico liquore servito dopo pasto.

### Provolone del Monaco

Formaggio a pasta filante dura stagionata dai 6 ai 18 mesi, dal sapore piccante.

### Le noci di Sorrento

Da cui viene ricavato anche il "nocino" un liquore, molto alcolico, dalle proprietà digestive.

## Sorrento centro

### Ristorante Tasso €€ 081 878 5809

Alle spalle dell'omonima piazza, questo ristorante è sempre una buona scelta: grandi sale capienti, adatte anche ai gruppi e cucina di qualità con proposte per tutti i gusti. È anche pizzeria.

### Accénto €€ 081 878 5216

Piccolo ristorante sul Corso Italia aperto da poco. Ha riscosso da subito un buon successo con piatti tradizionali dalla vena creativa.

### Zi Ntonio €€ 081 878 1623

Locale storico in pieno centro. Piatti della tradizione preparati con ottime materie prime. Personale davvero cortese. Assolutamente da provare il Risotto Special con Crostacei (per 2 persone).

### Fuoro51 €€ 081 878 3691

Se più che di una cena, avete voglia di qualcosa da stuzzicare insieme a un buon bicchiere di vino cercate questa vineria tra i vicoli del centro storico. Vastissima scelta di vini e taglieri di salumi e formaggi.

### O' Parrucchiano €€ 081 878 1321

Se volete mangiare la più classica delle cucine sorrentine allora l'indirizzo giusto è il ristorante "il Parrucchiano", famoso da oltre un secolo per i cannelloni, inventati qui nel 1870. Bellissimo il giardino interno e il terrazzo coperto.

### La Cantinaccia del Popolo €€

**366 101 5497**

In una posizione defilata rispetto al centro turistico di Sorrento, questa trattoria è molto apprezzata dai locali per la cucina verace e le ottime bistecche e tagliate di carne. Prezzi contenuti.

### Ristorante Caruso €€ 081 807 3156

Un locale tutto dedicato al tenore Caruso che trascorse i suoi ultimi giorni di vita nel vicino hotel Excelsior Vittoria. Cimeli alle pareti e una calda atmosfera all'interno.

## Marina Grande

### Da Emilia €€ 081 807 2720

Tra tutti i ristoranti del borgo di pescatori di Marina Grande è quello più antico e tradizionale: tra i suoi tavoli sono state girate alcune scene di Pane, Amore e Fantasia con Sophia Loren. Non accetta prenotazioni: ci si accomoda al primo tavolo disponibile. Da provare gli gnocchi con i frutti di mare. Porzioni abbondanti e prezzi contenuti.

### Bagni Sant'Anna €€ 081 807 4178

Ristorante con stabilimento balneare: si pranza e si cena su una piattaforma in mezzo al mare. Menù con un tocco creativo e un meraviglioso panorama su tutta la costa di Sorrento.

### Soul and Fish €€ 081 878 2170

La nuova generazione di una storica famiglia di ristoranti sorrentini ha completamente rinnovato questo locale dandogli una nuova veste moderna pur mantenendo lo spirito tradizionale. Cucina solo di pesce con belle presentazioni dei piatti.

## Zone collinari

### Don Alfonso 1890 €€€€

**081 878 0026**

È il tempio dell'alta cucina del Sud Italia. 2 stelle Michelin e un nome ormai famoso nel mondo. Alta cucina creata con le migliori materie prime del luogo: i prodotti della terra vengono dal fondo agricolo della famiglia. Si trova al centro di Sant'Agata sui Due Golfi

### Lo Stuzzichino €€ 081 5330010

Sempre a Sant'Agata sui Due Golfi si trova questa moderna osteria. Nata come semplice rosticceria di paese, negli anni si è evoluta impegnandosi nella ricerca di materie prime di qualità. Oggi è un punto di riferimento nel mondo slow food.

**L'Antico Casale** €€ **081 808 3462**

A metà strada tra Positano e Sorrento, sui colli di San Pietro, si trova questa fattoria gestita dalla famiglia Persico. Dietro ai fornelli del ristorante c'è Nonna Luisa che organizza anche lezioni di cucina. Si pranza e si cena al fresco del patio con ricette a chilometro zero. Offre un servizio di shuttle bus gratuito da Sorrento e Positano.

**Ristoranti romantici****Il Buco** €€€ **081 878 2354**

La migliore espressione dell'alta cucina al centro di Sorrento: prodotti del territorio e un lungo lavoro di ricerca dello chef Peppe Aversa danno vita agli invitanti menù degustazione. Non è panoramico, ma la location, le sale scavate nel tufo e gli arredi di design lo rendono comunque memorabile. D'estate si cena all'aperto sotto una delle antiche porte d'accesso alla città di Sorrento.

**Terrazza Bosquet** €€€**081 877 7111**

È il ristorante stellato del centralissimo Grand Hotel Excelsior Vittoria. La location è indimenticabile: si tratta della "vecchia terrazza davanti al Golfo di Sorrento" cantata da Lucio Dalla in Caruso. E la cucina non è da meno, con raffinate interpretazioni dei piatti tradizionali.

**L'Antica Trattoria** €€€ **081 807 1082**

Si trova nel centro storico e non è un ristorante panoramico, ma ha comunque un'atmosfera romantica grazie al delizioso giardino interno. La cucina è classica e tradizionale. Si tratta di uno dei ristoranti più antichi di Sorrento: esiste dal 1930.

**Antico Franceschiello** €€€**081 533 9780**

È uno di ristoranti storici di Sorrento, si trova poco dopo il Capo di Sorrento e offre una bella terrazza con vista su Capri. Cucina classica: troverete sempre i piatti della tradizione e il menù stagionale.

**Pizzerie**

Una buona opzione per una cena economica è sempre la pizza. A Sorrento ci sono ottime pizzerie, ecco le più famose.

**Pizzeria Ahum** €/€€ **081 1917 2783**

Pizzaiolo famoso per le comparsate in tv. Si trova all'interno del bowling a Via Sant'Antonino. Da assaggiare "la frusta sorrentina" da lui inventata.

**Da Franco** €/€€ **081 877 2066**

A due passi da Piazza Angelina Lauro fa la pizza a metro: il cameriere vi chiederà quanti pezzi volete e in quali gusti e vi verrà preparata un'unica grande pizza divisa in più tranci nei diversi gusti. Un metro di pizza comprende 16 fette e sfama abbondantemente 4 persone. Piatti e posate di plastica, tavoli condivisi e servizio veloce.

**Bougainvillea** €/€€ **081 878 1364**

Un tempo era solo gelateria, ora ha aperto anche una sala pizzeria, sempre nello storico locale alla fine di Corso Italia. Propone una pizza in stile napoletano in tantissimi gusti particolari e ricercati. Lo consigliamo caldamente.

**La pizza al metro**

È un tipo di pizza inventato a **Vico Equense** e diffuso in tutta la penisola sorrentina. Questo tipo di pizza viene servita a "metro" e divisa in fette anziché nella classica forma rotonda. Un metro di pizza si divide in 16 fette ed è sufficiente per 4 persone. Ovviamente è possibile anche ordinare mezzo metro e dividere la pizza in diversi gusti.

**Pizza a Metro da Gigino** €/€€**081 879 8309**

La patria della pizza a metro è il paesino di Vico Equense, facilmente raggiungibile con la Circumvesuviana da Sorrento. Qui troverete la famosa "Università della Pizza", ovvero "Da Gigino - Pizza a Metro", regno di questo particolare tipo di pizza.

**I nostri bar preferiti**

A Sorrento ci sono tantissimi bar dove fermarsi a bere qualcosa a qualsiasi ora del giorno (e spesso anche della notte) chiacchierando e osservando il passeggio.

I più gettonati sono quelli raccolti intorno **Piazza Tasso**, mentre se si cerca la vista sul mare bisogna puntare su **Marina Grande**, **Marina Piccola** o sulle terrazze di qualche hotel.

Non ci sono differenze notevoli di prezzo tra i diversi bar di Sorrento, scegliete quello che più vi ispira

**Alcuni suggerimenti**

Per l'aperitivo:

**Syrenuse o Bar del Carmine**

Per spiare il passeggio:

**Fauno Bar**

Per un caffè in stile americano:

**We love Puro**

Per una colazione all'inglese:

**English Inn**





## Shopping a Sorrento

Passeggiare per il centro di Sorrento è una tentazione continua: i negozi di prodotti tipici e meno tipici sono centinaia! Ecco i nostri suggerimenti sui prodotti tradizionali e dove acquistare un perfetto souvenir.

### L'intarsio sorrentino

Sin dai tempi del Gran Tour Sorrento era famosa per **l'arte di intagliare il legno**. Ancora oggi sono tantissime le botteghe e i laboratori che espongono e vendono scatole, tavoli e oggetti vari intarsiati. Un cofanetto portagioie ha un prezzo accessibile ed è un souvenir sempre gradito. Ci sono sia le linee classiche con disegni floreali o scene di vita bucolica, oppure le linee moderne con disegni geometrici. Alcuni nomi: **Gargiulo & Jannuzzi, Museo Bottega della Tarsia Ligna, Notturmo, Cuomo's Lucky Store.**

### I sandali

I sandali più famosi sono quelli di **Capri**, ma anche a **Sorrento** troverete diversi calzolai che realizzano sandali su misura. Scegliete i lacci, le decorazioni, il tacco, il calzolaio vi prenderà la misura del piede e poco dopo avrete un paio di sandali fatti su misura (e vi costeranno un po' meno che a Capri o a Positano). Tra i più noti: **Sandali Siniscalchi.**

### I merletti

Il ricamo e l'uncinetto sono due tradizioni molto radicate in penisola sorrentina, anche se ultimamente stanno passando di moda. Al centro di Sorrento però troverete ancora qualche negozio che vende tovaglie e altri tessuti per la casa ricamati a mano.

### Il limoncello

Passeggiando per il centro storico di Sorrento vi capiterà di chiedervi se nei tubi dell'acquedotto scorra limoncello anziché acqua: le fabbriche di liquore con annesso negozio sono tantissime. Potete fermarvi in ognuno ad assaggiare il limoncello e scegliere quello che più vi piace! Troverete anche tantissime varietà di liquori agli agrumi.

## Formaggi

Sono due i formaggi per cui è famosa la penisola Sorrentina: il **fiordilatte** e il **provolone del Monaco**. In Campania la **mozzarella** si divide in **fiordilatte** e **mozzarella di bufala** a seconda del tipo di latte usato: nel fiordilatte si usa quello di vacca, meglio se di razza "agerolina" e alimentate con le essenze dei **Monti Lattari**. E' un tipo di formaggio che va mangiato freschissimo: a Sorrento lo trovate al **Caseificio Apreda**, a **Via del Mare**, famoso per la sua "**treccia di mozzarella**". Qui vengono vendute anche altre specialità locali, come provola, pomodori e taralli. Se volete portare un po' di mozzarella a casa chiedete una scatola di viaggio. Così confezionata la mozzarella può essere conservata per 48-72 ore.

Anche il **Provolone del Monaco** viene ricavato dal latte delle mucche di **Agerola**, ma a differenza della mozzarella ha un lungo processo di lavorazione e maturazione. E' un ottimo "souvenir gastronomico" da portare a casa perché si **conserva ottimamente per oltre sei mesi**. Potete comprarne uno intero o a fette. Per essere sicuri di comprare un provolone del monaco "DOP" controllate l'etichetta: **deve riportare la dicitura "DOP" in rosso, il caseificio di produzione, il marchio a fuoco su tutte le facciate e un numero seriale che identifica ogni singolo pezzo**.

A Sorrento centro è possibile trovarlo anche nei supermercati, ma se volete andare sul sicuro andate a **Vico Equense**, patria del provolone (e di tante altre delizie). Alla **salumeria De Gennaro** troverete il provolone prodotto al caseificio di famiglia, mentre alla **cremeria Da Gabriele** lasciatevi tentare dai vassoi con assaggi misti di formaggi, dalle coppe di crema e frutta o dagli squisiti gelati. Una gita a **Vico Equense** è anche un'ottima occasione per assaggiare la famosa "**Pizza a Metro**", da **Gigino**, l'Università della Pizza.



### Visitare una fabbrica di Limoncello

Se dopo tanti assaggi di limoncello vi è venuta voglia di scoprire come si produce, potete organizzare una visita alla "**Fabbrica Trasparente**", dove viene prodotto il **Limoncello di Capri**. La fabbrica si trova a metà strada tra **Meta** e **Vico Equense**, lungo i panoramici tornanti della **Strada Statale 145**, e propone un percorso guidato di 60 metri attraverso l'intero ciclo produttivo del limoncello con degustazione finale. Il tour è gratuito.

Nello stesso edificio della Fabbrica del Limoncello troverete lo show-room "**Sorrento Excellence**": 250 metri quadri dove sono radunati tutti i migliori prodotti della zona. Liquori artigianali, cioccolata, olio, pasta, caramelle, confetti, borse in pelle, orologi, gioielli, profumi... c'è di tutto e di tutti i prezzi.

Ai visitatori viene offerta una degustazione gratuita dei liquori e della cioccolata.

Se avete in programma un'escursione o un transfer con autista potete chiedere di fermarvi qui per lo shopping di souvenir. Il bar con vista mozzafiato sulla penisola Sorrentina da solo vale la sosta!

Aperto tutti i giorni, parcheggio gratuito.

**Sorrento Excellence: 081 808 7490**

[www.sorrentoexcellence.com](http://www.sorrentoexcellence.com)



Provolone del Monaco



Sandali



Intarsio sorrentino

# Le spiagge della Penisola Sorrentina

Ecco le varie zone dove fare il bagno. Per raggiungere quelle più belle, dal mare incontaminato e trasparente, è necessario muoversi lontano dal centro.

## Vico Equense

La spiaggia di **Vico Equense** è raggiungibile anche con la **Circumvesuviana Napoli - Sorrento**. Dalla fermata della **Vesuviana** è possibile scendere a piedi verso la spiaggia oppure prendere l'autobus (consigliato soprattutto al ritorno, quando la strada è in salita). La spiaggia libera è piccola e sabbiosa, noi vi consigliamo di prendere la barchetta che con 3-4 € a persona porta fino alla **Spiaggia della Tartaruga**, così chiamata per uno scoglio a forma di tartaruga che c'è di fronte. Acqua meravigliosa e possibilità di noleggiare, se volete, ombrellone e lettini. Raggiungibile con i mezzi pubblici. Piuttosto affollata.

## Seiano

**Marina di Aequa o Seiano** è una frazione di **Vico Equense** sul mare. Ci si può arrivare seguendo le scalette che partono dal centro di Vico Equense (di fronte alla chiesa di San Ciro), in auto oppure seguendo la strada in discesa di fronte alla fermata della **Circumvesuviana**. C'è un tratto di strada di spiaggia libera con ciottoli e sabbia molto ampio chiamato "**Le Calcare**", ma che è spesso molto affollato. Possibilità di noleggiare lettini e ombrelloni. Raggiungibile con i mezzi pubblici.

## Meta

Anche la spiaggia di Meta si raggiunge con la **Circumvesuviana** e percorrendo un tratto di strada a piedi o prendendo l'autobus. C'è un lato con la spiaggia di ciottoli e l'altro con la spiaggia sabbiosa. Ci sono dei piccoli tratti di spiaggia libera tra i diversi stabilimenti balneari, ma è un posto che vi consigliamo solo in bassa stagione perché altrimenti è sempre sovraffollato. La sua esposizione rende il clima qui molto piacevole tutto l'anno, molte persone fanno il bagno qui anche in inverno. Raggiungibile con i mezzi pubblici. Piuttosto affollata.

## Piano e Sant'Agnello

In questi due paesi troverete dei piccoli tratti di spiaggia lavica (o nera) non particolarmente gradevoli per il bagno. L'opzione migliore qui è la **spiaggia di Caterina**, a **Marina di Cassano** (ci si arriva da **Piano di Sorrento** anche se tecnicamente fa parte del comune di **Sant'Agnello**). Per scendere e risalire dal mare potete usare l'ascensore a **via Ripa di Cassano**, di fronte **Villa Fondi**.



## Marina Grande

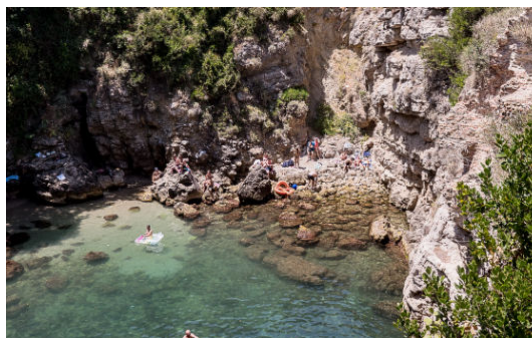
È un **borgo di pescatori**, famoso per la bontà dei suoi ristoranti. Ha anche una piccola spiaggia di sabbia vulcanica. Si arriva a piedi da **Piazza Vittoria** o in autobus.



## Marina Piccola

Nei pressi del porto, si trova una sottile striscia di sabbia vulcanica con un tratto di spiaggia libera e diversi stabilimenti privati, quasi tutti con ristorante/snack bar.

Dalla **Villa Comunale**, nei pressi della **Chiesa di San Francesco**, c'è un ascensore. Altrimenti si può tranquillamente arrivare a piedi da **Piazza Tasso** seguendo le scale.

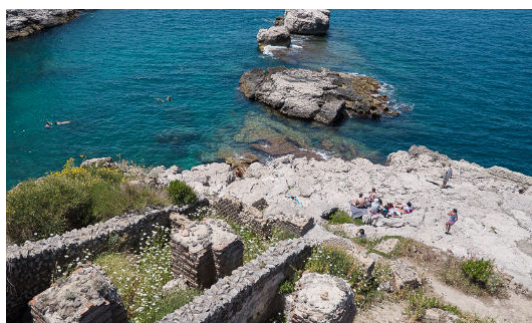


## Bagni della Regina Giovanna

"**Regina Giovanna**" è il nome che i sorrentini danno al promontorio sul mare dove si trovano i ruderi della **villa romana di Pollio Felice** e una piccola laguna collegata al mare, una sorta di piscina dove la **Regina Giovanna d'Angiò** amava bagnarsi. E' l'unico punto di facile accesso al mare, ma è in ombra.

Proseguendo lungo una passatoia si arriva alla zona della Solara con scogli più comodi e una discesa a mare più agevole. Nelle vicinanze c'è anche uno stabilimento balneare.

Si arriva in autobus, linea A, fermata **Capo di Sorrento**. Nelle vicinanze c'è un parcheggio per auto e motorini.



## Puolo

La zona di Puolo è la più amata dai sorrentini. Si divide in due zone:

**Area libera:** comprende la zona della **Pignatella** (scogli sul mare) e la spiaggia dove troverete bar, ristoranti, sdraio e lettini.

**Spiegia privata: Blumare Club**, si accede attraverso un cancello bianco con spiaggia e solarium. Raggiungibile in auto o scooter.

## Marina della Lobra

E' il piccolo borgo marinaro al centro di **Massa Lubrense**, lunghe scogliere e un paio di stabilimenti.

## La Conca Azzurra

E' uno stabilimento privato che si trova poco prima di **Massa Lubrense**. Ha tre piscine, tra cui due per bambini, grandi terrazze e piccole spiagge rocciose. Raggiungibile in auto o scooter.



## Marciano

Proseguendo da Massa Lubrense in direzione di Termini si incontra la piccola frazione di Marciano con due piccoli stabilimenti:

**Capitan Cook:** un lido privato roccioso con un ottimo ristorante

**Baia delle Sirene:** con spiaggia solarium e ristorante.

## Cala di Mitigliano

Se cercate una spiaggia che sia veramente "selvaggia" allora avventuratevi fino alla **Cala di Mitigliano**: arrivate fino a **Termini** e seguite le indicazioni per **Punta Campanella**. Se siete con l'auto dovrete lasciarla in paese, col motorino invece si può proseguire. Poco dopo l'inizio di **Via Campanella**, sulla destra troverete un cancello da dove parte un sentiero in terra battuta che porta alla Cala. Essendo una strada privata vi sarà chiesto di pagare una sorta di "pedaggio" per continuare a scendere col motorino. Lasciato il motorino sull'ultima piazzola bisogna continuare a scendere a piedi per il sentiero sterrato. Si arriva a una spiaggia con sassi, ciottoli e scogli dall'acqua cristallina e una meravigliosa vista su Capri. **Bisogna portarsi dietro tutto il necessario perché sulla spiaggia non troverete niente.** Lungo percorso a piedi.



## Ieranto

Arrivati sull'estrema punta della penisola, nei pressi del villaggio di **Nerano**, parte il sentiero che conduce verso la **Baia di Ieranto**, una riserva naturale protetta con una piccola spiaggia con vista su **Capri**. [Baia di Ieranto](#)



## Nerano

Quando un sorrentino vuole farsi un bel bagno, punta dritto alle spiagge di **Marina del Cantone**, località di Nerano. Una baia affacciata a sud con un'ampia spiaggia di ciottoli, un mare limpido e ottimi ristoranti.

## Scrajo

Lo stabilimento balneare **Scrajo Terme** vanta una sorgente d'acqua termale che sgorga direttamente sul fondo marino. L'acqua qui è gelida ma decisamente ritemprante! Ci si può immergere anche in una piscina di acqua sulfurea ancora più fredda o prenotare trattamenti a base di fanghi e massaggi. Il complesso si trova tra **Castellammare di Stabia** e **Vico Equense** e prevede un servizio navetta per chi arriva alla stazione **Circumvesuviana di Vico**.



## La Baia di Ieranto



Sorrento è spesso chiamata la “Terra delle Sirene” ed è proprio sulla punta estrema della penisola che la leggenda vuole sia collocata la loro “casa”. È la Baia di Ieranto, dal greco Ieros, luogo sacro, una lingua di terra che si allunga dal borgo marinaro di Nerano fin quasi a sfiorare Capri.

**Ieranto** oggi è di proprietà del **FAI**, il **Fondo Nazionale per l’Ambiente**, che organizza spesso visite guidate. L’accesso all’area è sempre libero.

### Come arrivare a Ieranto

Il sentiero che si inoltra lungo la **Baia di Ieranto** parte da **Nerano**, il borgo di pescatori sulla punta della penisola sorrentina.

A **Nerano** si può arrivare in autobus da **Sorrento**, fermandovi al centro del paese di **Nerano** (non a **Marina del Cantone** dove si trova la spiaggia). Potete chiedere all’autista il piacere di indicarvi la fermata. A **Nerano** si arriva comodamente anche in auto o con lo scooter, ci sono diversi parcheggi disponibili. Il sentiero parte 100 metri più in basso dalla piazzetta del paese ed è indicato da diversi segnali.

### La Baia di Ieranto

Il sentiero parte con un tratto in pianura passando accanto alla villa rosa che fu la dimora “sorrentina” di **Norman Douglas**, lo scrittore britannico autore del libro **“Terra delle Sirene”**. Dopo essere arrivati ad una grande roccia a picco sulla spiaggia di **Nerano**, dove si dice che un tempo prendessero il volo le streghe, comincia un tratto in discesa, costeggiato dalla macchia mediterranea sempre più selvaggia. All’improvviso poi la vista si apre su un panorama straordinario che arriva fino ai **Faraglioni dell’isola di Capri** e su una vallata verde punteggiata di ulivi. Tra gli ulivi si trova il **rifugio FAI** dove vi potrete fermare per una sosta. Sia dal rifugio che dal bivio che troverete poco prima, potete arrivare alla spiaggia. Dall’altro lato invece si sale in alto verso **Mont’Alto e Punta Penna**.

## La spiaggia di Ieranto

La parte finale del sentiero è costituita dalla **“scala dei minatori”**, una scala che i minatori arrivati qui all’inizio del 1900 per estrarre la calce, si costruirono per arrivare prima alle cave, poste al livello del mare. Oggi è usato per scopi molto più piacevoli, ovvero per arrivare alla piccola spiaggia con vista sui **Faraglioni di Capri**.

Se volete passare qui la giornata di mare, partite attrezzati, non troverete certo chi vi noleggia lettini e ombrelloni... ma avrete modo di fare il bagno nell’acqua più pulita della costiera. Siete infatti in piena **area protetta, l’accesso è interdetto a ogni tipo di mezzo a motore**.



- **Località di partenza:** Nerano
- **Località di arrivo:** Nerano
- **Tempo di percorrenza:** 3 ore (a/r). 6 km
- **Grado di difficoltà:** medio

Nel rifugio del FAI ci sono i servizi igienici. Non ci sono punti di ristoro, quindi partite con una buona scorta d’acqua e qualcosa da mangiare nel caso si desideri passare l’intera giornata.

### Per organizzare al meglio la visita

Controllate sul sito **FAI - Fondo Ambiente Italiano** [www.fondoambiente.it](http://www.fondoambiente.it) se ci sono eventi in programma durante il vostro soggiorno. Sono sempre attività interessanti e ben organizzate. Indossate scarpe comode e zaino al posto della borsa: si tratta in ogni caso di un sentiero di montagna. Programmate la risalita nel tardo pomeriggio, altrimenti con il sole a picco risulta faticoso.





## Il Monte Faito



Alto 1400 metri, è il punto più alto della catena dei Monti Lattari e segna l'inizio della penisola sorrentina. È una meta amata soprattutto in estate, quando rappresenta un fresco rifugio dalle calde e a volte afose giornate dell'estate sorrentina.

### Come arrivare a Monte Faito

Il modo più semplice per raggiungere il **Monte Faito** è prendere la **funicolare** che parte dalla **stazione Circumvesuviana di Castellammare di Stabia**. In alternativa è possibile raggiungere la vetta del monte con l'autobus che parte dalla stazione della **Circumvesuviana di Vico Equense** o con la propria auto (la strada è abbastanza agevole). Quello che colpisce subito di **Monte Faito** appena ci si comincia a inerpicare per la strada che conduce alla vetta sono gli straordinari panorami: tra i faggi e la tipica atmosfera di montagna la vista si apre sull'intero **Golfo di Napoli**. Da un lato c'è la penisola sorrentina fino all'**isola di Capri** con i **Faraglioni** ben visibili, dall'altro tutta l'area vesuviana con la città di **Napoli**, il **Vesuvio** e l'arco del **Golfo**. Sul **Monte Faito** troverete anche tanti ristoranti e bar e un centro sportivo con giochi per bambini e una piscina.

### I sentieri di Monte Faito

Dalla **Funicolare** al **Monastero di San Michele**: questo sentiero nel bosco, facile e agevole, viene chiamato "**Il Sentiero dell'Angelo**". Parte nei pressi del **Piazzale della funicolare** e arriva fino al chiesetta di **San Michele**. Viene così chiamato perché ripercorre il cammino dei santi **Catello** e **Antonino**.

**Tempo di percorrenza: 2 ore circa**

**Monte San Michele** o **Il Molare**: è la cima più alta, così chiamata per la sua forma. Il sentiero parte dal **Santuario di San Michele**, alla fine della strada carrozzabile. **Il sentiero è il numero 330 del CAI** e passa per la **Croce della Conocchia** e la sorgente **dell'Acqua Santa** fino ad affacciarsi sul **Golfo di Salerno** con la **Costiera Amalfitana**.

**Tempo di percorrenza: 1,5 ore circa**

Questi due sono solo alcuni dei sentieri, in realtà ne troverete diversi che si perdono tra i boschi di faggi. **Lungo la strada troverete diverse aree attrezzate per un bel picnic nel bosco!**







## Punta Campanella



L'estrema punta della penisola sorrentina. Davanti c'è solo il mare e l'isola di Capri. Un luogo di confine tra terra e mare che fin dall'antichità è stato ricoperto da un'aura sacra. Da queste parti Ulisse incontrò le sirene e fece erigere un tempio alla dea Minerva che aveva protetto il suo viaggio.

### Come arrivare a Punta Campanella

Il sentiero parte da **Termini**, l'ultima località abitata verso occidente della penisola. Potete raggiungere Termini anche in autobus, (linea **Sorrento - Sant'Agata sui Due Golfi**). Dalla piazzetta del paese, affacciata su **Capri**, troverete tutte le indicazioni per raggiungere il sentiero.

Il percorso è semplice e pianeggiante, si costeggiano piccoli orti, uliveti e il mare senza dover affrontare grossi dislivelli.

Se volete cimentarvi con qualcosa di più impegnativo, quando arriverete al bivio potete seguire le indicazioni che portano all'antico eremo sul **Monte San Costanzo**, altrimenti potete proseguire per **Punta Campanella** dove ci sono i resti di una torre saracena costruita nel 1300 dove un tempo c'era il **santuario alla dea Atena**.

### La variante per Monte San Costanzo

Se volete raggiungere la cima del monte seguite i segnali dipinti sulla roccia in bianco e rosso (**sentiero 00, alta via dei Monti Lattari**) fino ad arrivare a **485 metri sul livello del mare**. Dai resti dell'eremo la vista abbraccia tutta la penisola con la catena dei **Monti Lattari**. Da qui potrete scendere di nuovo a **Termini** a piedi.

## Storia e leggenda

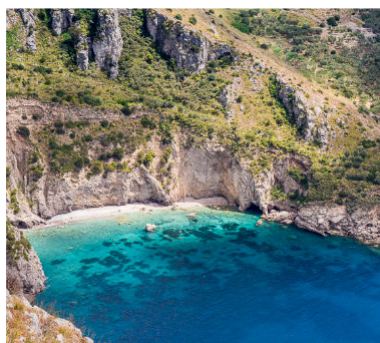
Leggenda vuole che il tempio fu fatto erigere sulla punta estrema della costa da **Ulisse**, per ringraziare la **dea Minerva** che aveva protetto il suo viaggio e lo aveva salvato dalle **Sirene** (incontrate sulle vicine **isole dei Galli**).

Lungo il costone roccioso, al livello del mare, è stata ritrovata un'antica scritta che indicava alle navi il punto in cui approdare per offrire libagioni alla dea. Nel 1300 fu costruita una delle torri saracene utilizzate per avvistare le navi dei pirati: secondo la leggenda proprio da una nave pirata cadde in mare la campana che era stata trafugata dalla **basilica di Sant'Antonino a Sorrento**.

Da allora si racconta che ogni 14 febbraio (festa del santo patrono di Sorrento) la campana ritorni a suonare sul fondo del mare, appunto il nome **"Punta Campanella"**.



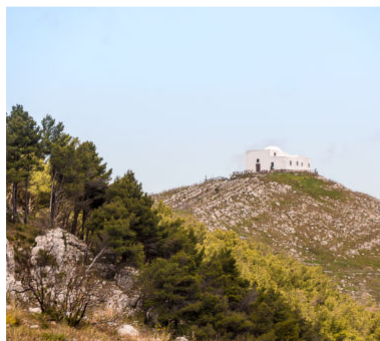
- **Località di partenza:** Termini (frazione di Massa Lubrense).
- **Località di arrivo:** Termini.
- **Tempo di percorrenza:** 2 ore (a/r). 4 km.
- **Grado di difficoltà:** facile.
- **Orari bus:** [www.sorrentoinsider.com](http://www.sorrentoinsider.com)



Baia di Ieranto



Torre saracena - Punta Campanella



Monte San Costanzo



Monte San Costanzo



Baia di Ieranto

# Escursioni di un giorno

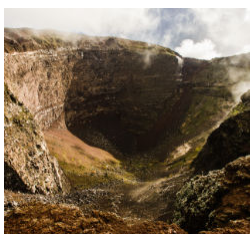
Sorrento è spesso scelta come base per organizzare escursioni nei dintorni. La città e l'area intorno sono servite dal treno Circumvesuviana, dagli autobus EAV, dagli autobus Sita, dai minibus della Cooperativa Tasso e da diverse compagnie di aliscafi e traghetti. La stazione e il porto sono in centro.

## Come arrivare da Sorrento a:

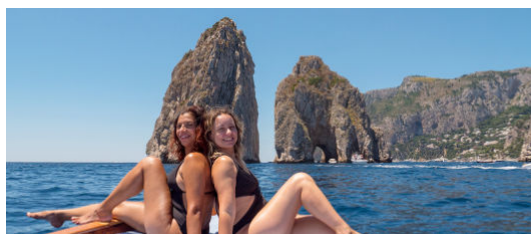
- **Scavi di Pompei:** Treno Circumvesuviana (20 minuti)
- **Scavi di Ercolano:** Treno Circumvesuviana (40 minuti)
- **Costiera Amalfitana:** bus Sita (40 minuti per Positano) o aliscafo (40 minuti)
- **Capri:** aliscafo (20 minutes)
- **Napoli:** treno Circumvesuviana o aliscafo (1 ora)



Ercolano e Pompei



Monte Vesuvio



Escursione a Capri da Sorrento



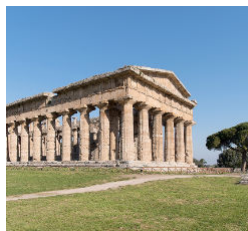
Escursione in Costiera Amalfitana



Escursione a Napoli



Escursione alla Reggia di Caserta



Paestum



Ischia e Procida



## Visitare Pompei o Ercolano?

La differenza più grande tra Pompei e Ercolano è nella loro estensione: gli scavi di Pompei coprono un'area di circa 44 ettari di terreno, mentre Ercolano arriva solo a 4 ettari.

**Pompei era una grande e ricca città commerciale**, Ercolano una piccola città di villeggiatura. A Ercolano infatti mancano tutte le grandi strutture che aveva Pompei, come il foro, l'anfiteatro, i teatri e la palestra. **Il punto forte di Ercolano è invece la conservazione degli edifici**: questa città fu sepolta da una colata di lava e fango che ricoprì e riempì tutti gli edifici senza rovinarli. Pompei, invece, fu sepolta da una nube ardente di cenere e lapilli che fece crollare tutti i piani superiori e bruciò le parti lignee, rimaste invece intatte a Ercolano.

Tirando le somme, **se dovete scegliere un solo sito archeologico vi consigliamo Pompei**.

Ercolano può essere una buona opzione se non potete camminare a lungo o se c'è un clima particolarmente torrido (Ercolano ha più luoghi per ripararsi all'ombra rispetto a Pompei).

**Sconsigliamo di provare a visitare Pompei ed Ercolano nella stessa giornata: sarebbe un itinerario troppo stancante.**

### Orari Scavi Pompei ed Ercolano

**Dal 1° aprile al 31 ottobre:** 9:00 - 19:00 (ultimo ingresso 17:30)

**Dal 1° novembre al 31 marzo:** 9:00 - 17:00 (ultimo ingresso 15:30)

**Giorni di chiusura:** 1° Gennaio, 25 Dicembre

I biglietti si acquistano alle biglietterie all'ingresso dei siti, oppure attraverso il servizio di biglietteria online. Diffidate da chi vi avvicina presso la stazione Circumvesuviana per proporvi tour e biglietti!

[Biglietti salta coda per Pompei](#)

[Biglietti salta coda per Ercolano](#)

### Prezzi

**Biglietto:** Pompei intero € 16, ridotto € 2. Ercolano intero € 13, ridotto € 2

**Agevolazioni per l'ingresso:** L'ingresso è gratuito per tutti i cittadini europei di età inferiore a 18 anni. I ragazzi fino a 25 anni hanno diritto al biglietto ridotto, se cittadini europei.

**Deposito Bagagli:** All'ingresso accanto alle biglietterie c'è il deposito bagagli gratuito. Non è possibile introdurre all'interno degli scavi borse o bagagli di dimensioni superiori a 30x30x15 cm.



## Comparazione tra gli scavi di Pompei e quelli di Ercolano



### Visita Pompei perché

- È un esempio unico al mondo di città romana perfettamente conservata con templi, teatri, case, ristoranti, palestre...
- Ha più edifici aperti al pubblico e una maggiore varietà di strutture.
- Permette di percepire la maestosità del Foro Romano, del teatro e dell'anfiteatro.

### Non te lo consigliamo se

- Avete meno di due ore da dedicare alla sua visita: Pompei richiede tempo ed energie.
- È una giornata molto torrida: c'è pochissimo riparo dal sole.

### Visita Ercolano perché

- È una piccola città, all'epoca dedicata alla villeggiatura, può essere visitata interamente in due ore.
- A Ercolano si possono ammirare i legni, i piani superiori delle case, alcuni pezzi di arredo e splendidi mosaici perfettamente conservati.

### Non te lo consigliamo se

- Devi scegliere se visitare solo uno dei due siti o pensi di visitarli nella stessa giornata.
- Vuoi vederla tutta: molti edifici e case sono chiusi.



I Faraglioni



La Piazzetta di Capri

## Escursione a Capri da Sorrento

Una gita a Capri è un must per chiunque passi qualche giorno di vacanza a Sorrento. Tantissime agenzie propongono tour all inclusive ma potete tranquillamente organizzare da soli la vostra "giornata a Capri".

### Arrivare a Capri da Sorrento

Raggiungere **Capri** da **Sorrento** è molto semplice: basta arrivare al **porto di Sorrento** e prendere uno dei tanti aliscafi e traghetti che ogni giorno partono verso Capri.

Da aprile fino a fine ottobre le corse sono molto frequenti ma possono essere molto affollate. **Vi consigliamo di prendere sempre il biglietto andata e ritorno e magari prenotare online**, soprattutto se viaggiate tra luglio e agosto.

I biglietti per la **funicolare di Capri** (per arrivare alla famosa "Piazzetta") si possono acquistare anche alla tabaccheria al porto di Sorrento, ti consigliamo di farlo qui in modo da saltare la fila alla biglietteria di Capri. Dal **porto di Capri (Marina Grande)** partono anche le barche per il **giro dell'isola** e la **visita alla Grotta Azzurra**.

### Cosa fare una volta arrivati a Capri

Al **porto di Marina Grande**, durante i mesi estivi, c'è sempre molta folla e confusione, per questo è meglio arrivare con le idee chiare su cosa si vuole fare.

### Tour in barca

Un'ottima alternativa alla gita indipendente da **Sorrento** a **Capri** sono i tour semi-privati in barca. Si parte da **Sorrento** su una barca per 10-12 persone, ci si ferma al largo di **Punta Campanella** per un bagno e si arriva a Capri. Qui si sbarca a **Marina Piccola** dove c'è qualche ora di tempo libero per visitare il centro di Capri o fermarsi a pranzo in un ristorante sul mare. Dopo si continua con il giro dell'Isola e si torna verso Sorrento.

**Il costo medio è di circa 80€ a persona.**

Consigliamo questo tipo di tour soprattutto in estate, quando c'è molta folla e caldo.

[www.capri.com/tours](http://www.capri.com/tours)



Positano

## Escursione in Costiera Amalfitana da Sorrento

Ecco diverse opzioni per visitare la Costiera partendo da Sorrento.

### Bus Sita

Da **Sorrento** partono gli **autobus Sita** diretti a **Positano** e ad **Amalfi**. Il capolinea è di fronte alla **stazione Circumvesuviana** di Sorrento e potete comprare il biglietto direttamente lì. L'autobus ferma prima a Positano e poi ad Amalfi. Se volete proseguire oltre o salire a **Ravello** bisogna cambiare autobus ad Amalfi.

**Pro:** il biglietto è molto economico (meno di 3€) e le corse abbastanza frequenti. Se riuscite a trovare posto sul lato destro dell'autobus potete ammirare un panorama spettacolare.

**Contro:** gli autobus sono sempre affollati e non è facile trovare posto a sedere, soprattutto se non si sale al capolinea.

Il tragitto dura più di un'ora e la strada è tutta curve: non è l'ideale se si soffre di mal d'auto.

### Bus Coast to Coast

L'autobus turistico Coast to Coast fa parte della catena di bus della Cityseeing. Sono autobus a due piani con il piano superiore scoperto e seguono lo stesso percorso dell'autobus pubblico di linea fermandosi a Positano ed Amalfi. Il biglietto per l'intera giornata (con possibilità di salire e scende a piacere) costa circa 15€.

**Pro:** meno folla che sui bus di linea della Sita, migliore visuale sul panorama, audio-guida.

**Contro:** biglietto più caro. Sconsigliato a chi soffre il mal d'auto per le curve lungo il percorso.

### Aliscafi da Sorrento a Positano e Amalfi

Una piacevole alternativa per arrivare in Costiera con i mezzi pubblici sono gli aliscafi che partono dal porto di Sorrento. I porti di fermata sono Positano e Amalfi. **Entrambi i moli d'attracco sono al centro del paese**, quindi un'ottima base di partenza per le passeggiate. Il biglietto costa circa 16€.



**Pro:** viaggio comodo e panoramico, senza pericolo di trovarsi incastrati nel traffico.

**Contro:** gli aliscafi viaggiano solo da aprile a metà ottobre, in caso di mare agitato le corse vengono sospese.

## Tour organizzati in barca

Dal porto di **Sorrento** partono diversi **tour organizzati e minicrociere** con la **Costiera Amalfitana** come destinazione. Potete scegliere tra barche di grosse dimensioni o imbarcazioni più piccole con 10-12 persone a bordo. Spesso è anche compreso il pranzo a bordo.

Ovviamente è sempre possibile **noleggiare un'imbarcazione solo per voi, con o senza marinaio**. Questi tipi di tour offrono nella maggior parte dei casi una sosta a **Positano e Amalfi**.

**Pro:** è una soluzione che vi consigliamo caldamente durante le calde giornate estive, soprattutto se scegliete una barca privata o condivisa con un piccolo gruppo di persone che si fermerà spesso per un tuffo.

**Contro:** costi più alti, i tour non partono in caso di mare mosso e pioggia.

## La Costiera in motorino

A **Sorrento** ci sono diverse agenzie dove affittare un motorino per uno o più giorni. Vi consigliamo di affittare un mezzo a due ruote **solo se già avete esperienza di guida di moto! La strada statale della costiera non è proprio il posto ideale per imparare a guidare!**

Il costo si aggira intorno ai 30€ al giorno.

**Pro:** libertà e meno problemi di parcheggio.

**Contro:** il tipo di strada e il traffico non sono adatti agli inesperti.

## Tour privato con autista

È certamente uno dei modi più confortevoli per visitare la costiera, fermandosi dove si vuole e costruendosi un itinerario su misura.

**Pro:** itinerario personalizzato, comodo e sicuro. Adatto a tutte le stagioni.

**Contro:** costi. Si va dai 350€ in su per 2 o 4 persone.

Guarda i tour privati che suggeriamo: [www.positano.com](http://www.positano.com)



Ravello



Amalfi



Cetara



Piazza del Plebiscito

## Una giornata a Napoli

Due itinerari alla scoperta di Napoli.

Napoli è una città immensa, **capitale culturale del Sud Italia: 3mila anni di storia, 8200 pizzerie**, architetture con contaminazioni spagnole, francesi, romane, arabe e greche. Più di 450 chiese nel perimetro del centro storico, un dedalo di **"vic' stritt"**, le strette stradine napoletane ricche di storia e di folklore tra cui perdersi e sognare. E alcuni dei musei più importanti d'Italia. Visitarla tutta in un giorno è impossibile. Qui vi proponiamo **un paio di itinerari a piedi** per cogliere un po' della sua essenza. Il punto di partenza per entrambi gli itinerari è **Via Toledo**, la strada ricca di negozi e punti ristoro che collega il quartiere reale di Napoli con il centro storico della città. Arrivando da **Sorrento** con la **Circumvesuviana (circa 1 ora)** alla **stazione Napoli Centrale** seguite le indicazioni per la **Metro Linea 1**, prendetela in direzione **Piscinola** e scendete alla fermata **Toledo**, incoronata come **la fermata metropolitana più bella d'Europa**. Se invece arrivate in aliscafo, risalite a piedi tutta **Piazza Municipio** fino a raggiungere la **Galleria Umberto I** e l'inizio di **Via Toledo**.

### Da 3 a 6 ore: itinerario Napoli Regale

**Via Toledo, "Palazzo Reale", Castello Maschio Angioino.**

Passeggiando per Via Toledo arriverete a uno degli ingressi della **Galleria Umberto I**: attraversandola si arriva al **Real Teatro di San Carlo**, collegato con i giardini del **Palazzo Reale** di Napoli. Da qui potrete notare il **Maschio Angioino**, il castello simbolo di Napoli che domina il porto (chi arriva al porto se lo trova proprio di fronte in tutta la sua maestosità).



Se volete cominciare subito ad assaggiare qualche ghiottoneria di Napoli potete prendere una **sfogliatella riccia** o un **babà da "Mary"**, all'ingresso della **Galleria Umberto I** su **Via Toledo**.

**La Sfogliatella Mary 081 402218**

## Piazza del Plebiscito

Adesso è il momento di perdersi nell'immensità di Piazza del Plebiscito, che con i suoi 250 metri quadrati di superficie è tra le piazze più grandi d'Italia. Da un lato c'è il **Palazzo Reale**, dall'altro **Piazza Trieste e Trento** e la meravigliosa chiesa di **San Francesco di Paola**, di fronte alla quale s'innalzano le statue equestri di **Carlo III di Borbone** e di **Ferdinando I** eseguite da **Antonio Canova**. Qui è d'obbligo seguire la tradizione e tentare di attraversare la piazza ad occhi chiusi o bendati cercando di passare tra le due statue equestri... una missione quasi impossibile!

## Dove fermarsi a pranzo?

**Street food:** nella zona c'è una scelta infinita. Vi consigliamo **la pizza frita di Zia Esterina** (all'angolo tra **Piazza Trieste e Trento** e via **Nardones**) e a seguire **un gelato di Mennella** e **un caffè al Gambrinus**.

**Pranzo vista mare:** proseguite lungo **Via Santa Lucia** fino a **Via Partenope**. Qui potete raggiungere il caratteristico **Borgo Marinaro** per un pranzo a base di pesce, oppure scegliere una delle pizzerie sul lungomare. Noi vi consigliamo **Gino Sorbillo Lievito Madre** all'angolo di **Piazza Vittoria**. Da **Piazza Vittoria** risalite per **Via Calabritto** fino ad arrivare a **Piazza dei Martiri**, il salotto elegante della città. Da qui proseguendo lungo **Via Chiaia** si ritorna a **Piazza Plebiscito** dove potete riprendere la metro per tornare alla stazione o raggiungere il porto.

## Da 5 a 8 ore: Napoli antica

### Piazza del Gesù Nuovo e Chiostro di Santa Chiara.

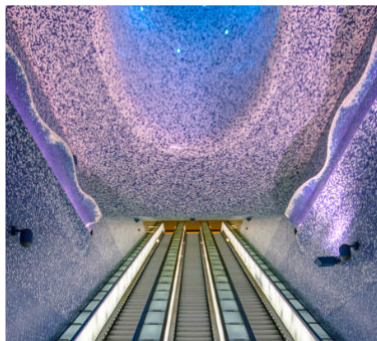
Percorrendo **Via Toledo** nella direzione opposta a **Piazza del Plebiscito** arriverete a **Piazza Dante**. Visitate la piazza e poi tornate un po' indietro sui vostri passi per imboccare **Via Cisterna dell'Olio** fino a **Piazza del Gesù**. Nella piazza si nota subito la guglia di marmo che costituisce la **Guglia dell'Immacolata** e la splendida facciata della **Chiesa del Gesù Nuovo**, realizzata con particolare motivo ornamentale a punta di diamante in pietra piperina. A pochi metri c'è il **Monastero di Santa Chiara**, massimo esempio dell'architettura gotica napoletana, impreziosita dal chiostro maiolicato, assolutamente da non perdere!

### San Domenico Maggiore e Cappella San Severo.

Dal **Monastero di Santa Chiara** proseguite lungo il **Decumano Inferiore** conosciuto anche come **Spaccanapoli**, l'antica strada romana che spacca Napoli in due!



Il tesoro di San Gennaro



Stazione Metro Toledo



Galleria Umberto I

È la strada più animata e vivace del centro storico, proprio a pochi passi dal complesso, dietro l'angolo di **Vico San Domenico Maggiore** c'è la **Cappella San Severo**, una chiesa ormai sconosciuta appartenuta ai **Principi di San Severo**: un luogo ricco di simboli massonici noto soprattutto per i suoi capolavori artistici, primo fra tutti il **Cristo velato** realizzato da **Giuseppe Sanmartino**. Anche questo un luogo assolutamente da non perdere!

## Pausa dolce o salata

In questa zona ci sono le caratteristiche friggitorie che preparano al momento "cuoppi" oppure potete concedervi una **sfogliatella da Scaturchio** a **Piazza San Domenico Maggiore** o un cioccolatino di **Gay Odin**.

## Piazzetta Nilo e San Gregorio Armeno

Dopo la visita alla Cappella San Severo ritornate a **Piazza San Domenico Maggiore** e andate dritto a **Piazzetta Nilo**. Qui è d'obbligo una pausa caffè al **Bar Nilo** e una foto accanto alla teca che conserva **un ciuffo di capelli di Maradona**: un vero e proprio reliquiario per i napoletani (e non) devoti al calcio!

Sorseggiato il caffè è tempo di proseguire lungo **San Biagio dei Librai** fino ad imboccare sulla sinistra una delle strade più caratteristiche di Napoli: **San Gregorio Armeno**, la famosissima strada dei presepi. Pastori e addobbi natalizi tra sacro e profano sono esposti tutto l'anno: nel periodo natalizio, però, la strada è talmente affollata che è difficile persino passeggiare!

## Dove pranzare

La fine di **San Gregorio Armeno** coincide con l'inizio di **Via dei Tribunali**: qui si trovano alcune delle più famose pizzerie di Napoli tra cui quella di **Gino Sorbillo** €. La pizza è una delle migliori di Napoli insieme a **L'Antica Pizzeria da Michele** €, ma la coda può arrivare anche a due ore. Niente paura! In zona le alternative sono tante e tutte ottime: per la pizza potete andare da **Di Matteo** € o **Dal Presidente** €, mentre per assaggiare la cucina tradizionale napoletana c'è la trattoria **La Campagnola** €.

## Via dei Tribunali e Napoli Sotterranea

Dopo pranzo prendete i biglietti per **Napoli Sotterranea**, un percorso che conduce tra le gallerie di tufo scavate nel sottosuolo della città. Il percorso termina con una vera chicca: la **visita al teatro greco-romano di Neapolis** risalente al I sec. a.C. dove si è esibito anche l'**Imperatore Nerone** con la cetra, qui si accede attraverso una botola situata sotto il letto di un'abitazione privata! Dopo la visita riprendete a passeggiare per **Via dei Tribunali** fino a **Via Duomo** per ammirare la chiesa simbolo di Napoli.

## Il Duomo

Con una sovrapposizione di stili dal gotico puro del Trecento fino al neogotico ottocentesco, la **Cattedrale di Santa Maria Assunta** o più comunemente conosciuta come **Duomo di Napoli** è il luogo di culto per eccellenza di Napoli, in quanto custodisce l'ampolla contenente il **sangue di San Gennaro**, patrono della città. Tre volte l'anno qui si radunano i fedeli per assistere all'auspicato scioglimento del sangue del santo, un rito propiziatorio per la città.

Dopo la visita al Duomo potreste visitare l'attiguo **Museo del Tesoro di San Gennaro**, che espone un patrimonio storico, artistico e culturale paragonabile al **Tesoro della Corona d'Inghilterra!** Con gli occhi colmi di bellezza è ora di rientrare: proseguite lungo **Via Duomo** verso **Corso Umberto I**, scattate un selfie con lo sfondo della famosa opera di Jorit che ritrae su un'intera parete un giovane **San Gennaro** ed uscite sul **"Rettifilo"** (altro modo in cui è chiamato **Corso Umberto I**) dove potrete comodamente muovervi a piedi verso la stazione centrale o il porto con una passeggiata di 15-20 minuti.

Info: [www.naplesinsider.com](http://www.naplesinsider.com)



Il Cristo velato



Il Maschio Angioino



San Gregorio Armeno



Monastero di Santa Chiara



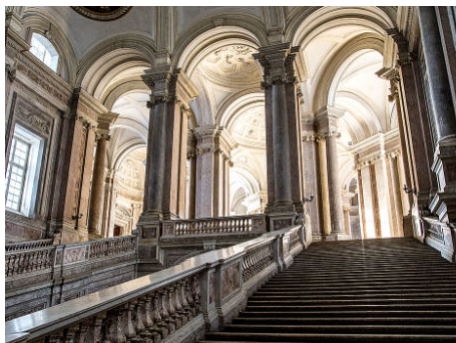
Napoli Sotterranea



Il centro storico



Il Duomo



## La Reggia di Caserta

La Reggia di Caserta è stata dichiarata patrimonio mondiale dell'Umanità e al suo interno sono stati ambientati diversi episodi di Star Wars.

La **Reggia di Caserta** si trova nell'omonima città, 30 chilometri a nord di **Napoli**. La sua costruzione iniziò nel 1752, quando il re di Napoli **Carlo III di Borbone** commissionò all'architetto **Vanvitelli** un palazzo che superasse in grandiosità la **Reggia di Versailles**.

Obiettivo perfettamente riuscito visto che la Reggia è l'edificio settecentesco più grande d'Europa e la residenza reale più grande del mondo con i suoi 470 mila metri quadri, 1.200 stanze, 34 scale e i tre chilometri di parco. Vista la sua grande estensione, **la visita alla Reggia di Caserta è piuttosto impegnativa e richiede un'intera giornata**. Per la visita al parco è possibile noleggiare biciclette e tandem oppure optare per una romantica gita in carrozza. C'è anche un servizio di autobus interno al parco.

### Coem arrivare

Da Sorrento occorre arrivare alla **Stazione Centrale di Napoli** con la **Circumvesuviana** (1 ora) e da lì prendere il **treno delle FS per Caserta (40 min.)**. La stazione ferroviaria si trova proprio di fronte alla **Reggia di Caserta**. I treni partono dalla stazione di Napoli Centrale e sono piuttosto frequenti.

### Dove pranzare

Per una pizza prima o dopo la visita alla Reggia, provate la **Pizzeria I Masanielli di Sasà Martucci** €€ per assaggiare la **"pizza a canotto"** (così chiamata per il cornicione alto e morbido). Per una sosta gourmet invece, prenotate un tavolo al ristorante **Le Colonne di Rosanna Marziale** €€/€€€, giovane chef famosa per le sue ricette tutte a base di **mozzarella di bufala**.

Info: [www.sorrentoinsider.com](http://www.sorrentoinsider.com)

## La Reggia di Caserta

**Orario:** 8:30 - 19

**Giorno di chiusura:** martedì

**Ingresso:** 12€ intero, 6€ ridotto (dai 18 ai 25 anni non compiuti) - Gratis fino a 18 anni

[Biglietti salta la coda](#)

**0823 448 084**



## Paestum

A circa 70 chilometri a sud della Penisola Sorrentina si trova Paestum, città fondata dai coloni greci nel VII secolo a.C. e famosa per i suoi templi perfettamente conservati e da poco dichiarati dall'Unesco "Patrimonio dell'Umanità".

Il viaggio da **Sorrento** a **Paestum** è piuttosto lungo, **l'opzione più comoda sono i tour offerti da private driver o il noleggio di un'auto**. Muovendosi con i mezzi pubblici è necessario arrivare fino a **Napoli** e da lì prendere il **treno**. Gli scavi sono distanti circa 15 min. a piedi dalla stazione.

### La storia Paestum

Paestum in origine si chiamava "**Poseidonia**" in onore al dio del mare protettore dei naviganti e visse la sua epoca di massimo splendore intorno al 500 a.C. Già dal IV secolo a.C. la città però cominciò a impaludarsi a causa dell'insabbiamento della foce del fiume "**Salso**" che scorre accanto alle mura della città. La città fu progressivamente lasciata dai suoi abitanti fino all'abbandono definitivo tra l'800 e il 900 d.C.

Questo abbandono fece la fortuna di **Paestum** permettendo ai templi di restare intatti. La riscoperta cominciò nel 1700 con i viaggiatori del **Grand Tour** ma solo nel 1907 cominciarono i primi scavi archeologici che si sono conclusi negli anni '70. Entrando dall'ingresso principale il primo tempio che si incontra è il "**Tempio di Cerere**" originariamente dedicato alla **dea Atena**. Scendendo verso Sud si passa per il foro, il nucleo di case e l'anfiteatro: in questa parte degli Scavi si può avere una chiara idea di come fosse la vita quotidiana qui in epoca romana.

Il **tempio di Nettuno** (in greco Poseidon) si trova nella parte sud ed è praticamente intatto. Accanto c'è il tempio dedicato a Hera, poi trasformato in basilica cristiana. Da visitare anche il museo dove sono esposti vari i reperti tra cui il famoso affresco trovato sulla **Tomba del tuffatore**.

### Parco archeologico di Paestum

**Orario:** 8:30 - 19:30

**Chiusura:** 1 Gennaio, 1 Maggio, 25 Dicembre

**Ingresso:** 9€ intero, 4,5€ ridotto (dai 18 ai 25 anni non compiuti) - Gratis fino a 18 anni

[www.museopaestum.beniculturali.it](http://www.museopaestum.beniculturali.it) **0828 81 10 23**



#### Una sosta golosa

Se siete in auto non perdere l'occasione di fermarvi in uno dei tanti caseifici che troverete lungo la strada. Questa zona è famosa per la **produzione di ottima mozzarella di bufala**. Noi vi consigliamo **Vannulo**, dove potrete visitare l'allevamento di bufale, acquistare la mozzarella, pranzare al ristorante specializzato in ricette a base di bufala o anche solo gustare un gelato fatto sempre con latte di bufala.

**Tenuta Vannulo Az. Agricola** **0828 724 765**



Castello Aragonese (Ischia)

## Escursione a Ischia e Procida

Ischia è un'isola piuttosto grande, divisa in sei comuni e non può essere certo coperta in una visita di un giorno, l'isola però ha diverse attrazioni che permettono di passare una piacevole giornata.

### Parchi termali

Tra le attrazioni più famose di Ischia ci sono sicuramente i parchi termali: complessi con diverse piscine di acqua termale a varie temperature, saune, bagni di vapore e percorsi benessere. I più famosi e grandi sono il **Poseidon** e il **Negombo**, che hanno anche una bella spiaggia di sabbia. Dal **porto di Ischia** si può arrivare a questi due parchi con l'autobus: la linea 2 per i giardini di **Poseidon** (fermata **Citara Poseidon**), linea 1,2, CS e CD per il **Negombo** (fermata **Lacco Ameno**, da cui bisogna proseguire a piedi per 10 minuti). L'ingresso ai parchi costa circa 40-60€.

### Giro dell'isola in Scooter o in barca

Una buona idea è anche noleggiare uno scooter per fare il giro dell'isola fermandosi a visitare i vari paesi dell'isola e a fare il bagno sulle spiagge più belle, come la **spiaggia di Cartaromana** dove troverete piscine di acqua naturale caldissima e fanghi da applicare come maschera per il viso. Al porto troverete numerose compagnie di noleggio scooter. Una buona idea è anche fare il giro dell'isola in barca. Potete unirvi a una delle tante escursioni organizzate o optare per un **tour privato con marinaio**.

### Una passeggiata fino al Castello

Se preferite una passeggiata a piedi, una volta sbarcati potete fare una passeggiata a **Ischia Porto** e poi raggiungere la vicina **Ischia Ponte** dove si trova il famoso **Castello Aragonese**.

Aperto tutti i giorni dalle 9 alle 20 in estate, dalle 9 alle 16 in inverno.

Biglietto: 12€

Info: [www.ischiainsider.com](http://www.ischiainsider.com)





Marina Corricella (Procida)

## Procida, Capitale Italiana della Cultura 2022!

**Procida** è la più piccola e meno turistica delle isole del **Golfo di Napoli** ed è quella che si gira più facilmente a piedi, per questo è particolarmente adatta alle escursioni di un giorno.

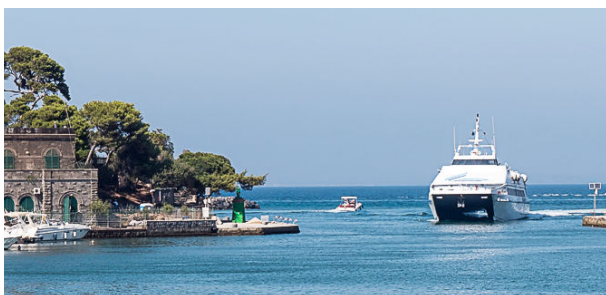
La passeggiata parte inevitabilmente da **Marina Grande**, il caratteristico porto dell'isola. Da qui seguendo il dedalo di violettini si sale fino **all'Abbazia di San Michele Arcangelo** costruita nel XI secolo. Al suo interno si può visitare anche il piccolo museo di ex voto.

Dalla panoramica **Piazza dei Martiri** potete salire verso il **borgo medievale di Terra Murata**, fatto di case ed edifici fortificati a picco sul mare. Dopo la visita di **Palazzo d'Avalos**, antica cittadella fortificata, potete scendere verso **Marina Corricella**, un borgo di pescatori da cartolina, col suo grappolo di casette dai colori pastello. Il lungomare è pieno di ottimi ristoranti, noi vi consigliamo **Caracalè €€/€€€**, **La Lampara €€/€€€**, e **La Gorgonia €€/€€€**.

Questo angolo dell'isola fu anche scelto da **Massimo Troisi** come location del film **"Il Postino"**. Se avete voglia di fare un tuffo dirigetevi invece verso la **Marina di Chiaiolella** dove troverete anche barche a noleggio e taxi del mar

### Come arrivare a Ischia e Procida

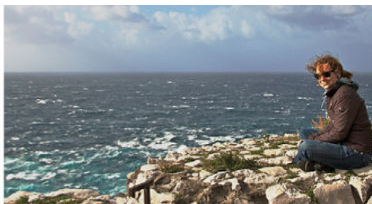
**Ischia** e **Procida** sono raggiungibili via mare sia da **Napoli**, dai porti di **Calata di Massa** (traghetti **Caremar** e **Medmar** che impiegano circa un'ora) e **Molo Beverello** (aliscafi che impiegano circa 45 min.), sia da **Pozzuoli** (solo traghetti, durata circa 40 min.). Alcune corse attraccano anche a **Procida**, prima di proseguire per Ischia.



Da **aprile** a **ottobre** ci sono aliscafi per Ischia anche da **Sorrento**, **Positano** e **Capri**.

Durante l'alta stagione **consigliamo di prenotare online i biglietti** per evitare file e brutte sorprese al momento dell'imbarco.

Info: [www.procidainsider.com](http://www.procidainsider.com)





Abbiamo voluto chiudere questa guida con una carrellata dei nostri scatti personali, per mostrarvi le facce di chi ha redatto questa guida. Eccoci ritratti mentre "testiamo" le experience che abbiamo suggerito.

Spero che vi divertiate come ci siamo divertiti noi!

Vi aspettiamo da queste parti!

*Caprionline team*

#### **Sorrento**

Edizione eBook PDF - Marzo 2023

Ideata e realizzata da Camilla Formisano, Christina Ann Rookmaaker e Nello Iaccarino.

Con la collaborazione di Cinzia Ciatelli e di Rebecca Winke che ha curato la versione in inglese.

Pubblicata da Capri On Line Srl, Via le Botteghe 10a - 80073 Capri (NA) Italy - [www.caprionline.it](http://www.caprionline.it)

Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione anche parziale e con qualsiasi mezzo, non è consentita senza preventiva autorizzazione scritta da parte della Capri On Line Srl.