

Amalfi

KYST OG FJELLVANDRING, STRANDLIV OG ITALIENSKE DELIKATESSER

HØYDEPUNKTER



- Vandring i vakre historiske omgivelser med høydepunkt «den berømte gudestien»
- Vandring på naturskjønne jettset øya Capri med båttur til de blå grottene
- Sitronvandring og smaking på økologisk sitrongård.
- Privat guidet omvisning i Pompei
- Vulkanen Vesuvius

PAKKEN INKLUDERER

Se nettside for pris:

Dette er inkludert

- Fly t/r Oslo - Roma
- Transfer t/r fl yplassen til hotell med privat minibuss
- Båt og bussbillett til turene
- 7 netter i delt dobbeltrom på 4* hotell med frokostbuffé
- 4 italienske middager
- Privat guidet omvisning i Pompei
- inkludert inngangsbillett
- Besøk til Vulkanen Vesuvius
- Båttur rundt capri med stopp i den grønne og blå lagunen
- Lemontour med omvisning og smaking på økologisk sitrongård
- Kostholdscoach Kaisa Hafredal er med hele veien

Ikke inkludert:

- reiseforsikring
- eget bruk

Vandringsreise langs Amalfikysten

Amalfikysten må oppleves! Det er nostalgisk å vandre på smale stier og trapper, i gamle fargerike byer fra gresk og romersk tid med flott natur og panoramautsikt over Middelhavet. Vi vandrer på den berømte «gudestien», og går på sitron vandring/smaking på økologisk sitrongård. Vi får båttur til naturvakre jettsetøya Capri og omvisning i historiske Pompei etterfulgt av vinsmaking i nasjonalparken. Vi skal gå i vakre, dramatiske og historiske naturskjønne omgivelser. Besøke sjarmerende landsbyer og nyte alle delikatessene som Italia byr på. Hver dag byr på bademuligheter og kulturoplevelser.



Utsikt over Amalfi s flotte klipper og kystlinje



Alltid stemning når vi når en topp!



Sintrondvandring med smaksprøver på økologisk sitrongård i Amalfi



* Kaisa Hafredal er din turerleder under hele reisen

Jomfrureiser®



www.jomfrureiser.no • jomfru@jomfrureiser.no



// Vandring langs Amalfikysten

Turen i korte trekk

Vi vandrer på den berømte «gudestien», går på sitron vandring/ smaking på økologisk sitrongård, båttur til naturvakre jetsettøya Capri og omvisning i historiske Pompei etterfulgt av tur til vulkanen Vesuvius. Vi skal gå i vakre, dramatiske og historiske naturskjønne omgivelser. Besøke sjarmerende landsbyer og nyte alle delikatessene som Italia byr på. Hver dag byr på bademuligheter og kultur opplevelser.

Vandringsnivå

Vandringen er klassifisert som middels og er en relativ lett vandring. Turen har mange trapper! Vi spiser frokost på hotellet, kjøper med egen lunch til turene og samles til felles middag på kvelden. Fokus på italienske delikatesser hele uken! Det vil bli fantastiske måltider med ferske råvarer, solmodne tomater, oliven, parmaskinke og øyas smakfulle oster med vin på spesielt utvalgte restauranter på øya. Vi nyter fersk frukt, og tar ispauser underveis. Italiensk gelato er en opplevelse i seg selv!

Tips for turen: Godt fottøy er et «must». Pakk både lette og noen varme klær. Temperaturen ligger mellom 20-25 grader. En lett vindjakke anbefales og beskyttelse mot sol og varme som caps, solbriller og solkrem! Ta gjerne med en stor drikkeflaske, gåstaver om du ønsker og en lett tursekk.

Kaisa Hafredal

Kaisa Hafredal er utdannet kostholdsveileder og coach. Hun er lidenskapelig opptatt av ren næringsrik mat og frisk luft. Hun er også turlleder i DNT og driver helsebloggen www.balansehverdagen.no.

Kaisa har kun små vandringsgrupper med maks 12 deltakere, og kombinerer sine turer med lokal, sunn mat.



// Dette venter deg langs Amalfikysten





Dag for dag program

Dag 1. Avreise Oslo – Roma:

Direkte fly til Roma fra Gardermoen. Kun litt over 3 timers flytur. Vi ankommer Roma flyplass kl.21 og møtes i ankomsthallen. Minibuss direkte til hotellet i Amalfi by (ca 3,5t). Sen innsjekking på hotellet.

// Overnatting første 4 netter: Amalfi Residence ****
Ærverdig hotell som ligger meget sentralt i Amalfi by og rett ved stranden. Kort vei til alt. Flott frokostbuffe med havutsikt.

Dag 2 Ravello- Amalfi via mølledalen Valle delle Ferriere:

Vi tar lokalbussen (25 min) opp til Ravello (365moh). Her har vi tid til å se oss litt rundt i den sjarmerende fjellandsbyen og kjøpe lunch på det lokale bakeriet. Vi starter turen nedover trappene mot sitronbyen Pontene og går via mølledalen «Valle delle Ferriere». Her spiser vi lunch langs fossen, før vi går videre i natur-skjønne omgivelser til Amalfi by. Velkomstmiddag på hovedplassen i gamlebyen Amalfi på kvelden.

// Distanse/tid: 8km – svak stigning, ca 400 m svak nedstigning, ca 2 timers vandring + pause

Dag 3 Gudestien- Sentiero degli dei - Positano:

Vi tar lokalbussen (40 min) til fjellandsbyen Agerola (630 moh) og starter turen i Bomerano. Vi går den mest berømte turen på Amalfi med enorme kystpanorama og høye klipper. Vi vandrer mellom «havet og himmelen» på gudeveien ned til fargerike fiskebyen Positano. Her kan vi vandre omkring og bade før vi tar båtveien tilbake til Amalfi. På kvelden spiser vi middag på det ærverdige 5 stjerners hotellet La Luna hvor Henrik Ibsen skrev «Et dukkehjem». En minnerikt måltid i historiske omgivelser med nydelig havutsikt.

// Distanse/tid: 9 km, 400 m stigning og 700 meter ned, 3,5 timers vandring+ pause. Trapper/vei ned til Positano

Dag 4. Amalfi- Atrani- Torro dello Zirro utsikt – Lemon Tour:

Vi starter dagen med omvisning på økologisk sitrongård i flotte omgivelser med ulike smaksprøver. Etter lunch går turen fra Amalfi til Atrani, opp trappene og veien til Pontene. Vi går ut til utsiktspunktet Torro delle Zirro hvor vi har fantastisk by og hav utsikt. Vi går trappene ned til Amalfi. Ettermiddagen/kvelden til fri disposisjon.

// Distanse/tid: ca 8 km- 400 m stigning, 2,5 timers vandring+ pause

Dag 5. Sorrento- fridag:

I dag tar vi sightseeingbuss til Sorrento hvor vi sjekker inn på nytt hotell. Resten av dagen kan du gjøre hva du vil. Hvile, bade eller dra på egen utflykt. Sorrento byr på bystrender, hyggelige caféer, restauranter og handlegater.

// Vi frakter selv bagasjen fra bussholdeplassen og hotellet denne dagen. Kort vei, men pakk lett.

// Overnatting 3 netter på Sorrento Grand Aminta ****
Vi bor i en historisk bygning beliggende ovenfor Sorrento by med havutsikt og oppvarmet svømmebasseng i hagen. Det går shuttle buss til/fra hotellet - eller 15 minutters gange til sentrum

Dag 6. Dagstur til Capri med vandring og sightseeing til de blå grottene:

Båttur til naturskjønne Capri øyen. Vi tar kanalbanen opp til bysentrum av Capri og går på vandring på denne slående vakre frodige øyen med sjøgrønt klart hav. Det er tid til både sightseeing og bading på øya før vi avslutter med båttur rundt Capri med omvisning utenfor de blå grottene. Cabelseat i anacapri tar deg med til Øyas høyeste punkt, 589 moh. Vi tar båten tilbake til Sorrento sent på ettermiddagen.

// Distanse/tid: ca 2 timers vandring + egen vandring

Dag 7. Dagstur til Pompei med privat guidet omvisning og tur til vulkanen Vesuvius:

Vi tar toget til oltidsbyen Pompei som ble fullstendig begravd i aske under vesuvs utbruddet 79 e.kr. Privat guidet omvisning i de historiske områdene om livet i Romerriket. Vi blir fraktet med firehjulstrekk opp til vulkanen hvor vi vandrer det siste stykket opp til vulkantoppen. Retur med toget tilbake på ettermiddagen.

Dag 8. Hjemreise:

Etter frokost sjekker vi ut av hotellet og reiser samlet til flyplassen med minibuss (ca 3,5 t). Hjemreise: Avreise kl. 13.50 fra Roma.

Vi tar forbehold om valuta endringer, endringer i programmet grunnet værforhold eller andre hendelser utenfor vår kontroll og ytre påvirkning. Vi viser til våre betingelser på nettsiden.