

ESCAPE



PROGRAM: VANDRING I NEAPELBUKTEN

☞ 7 frukostar, 5 luncher och 7 middagar inkluderad

Dag 1

Landstigning på Ischia

☞ Middag

Vi landar i Rom och åker först buss till Neapel och sedan båt över den glänsande Neapelbukten till ön Ischia, vårt hem den första halvan av veckan. Vi checkar in på vårt synnerligen hemtrevliga hotell och kan ta ett dopp i poolen före middag.

Dag 2

Toppvandring på Monte Epomeo

☞ Frukost, lunch, middag

🕒 4 timmar

📍 300 m upp, 200 m ner

Efter en stärkande frukost medan fåglarna kvittrar i trädgården åker vi buss upp till en höjd av 500 meter över havet. Vår vandring går sedan på avlägsna stigar upp till själva toppen av ön. Längs vägen passerar vi Pietra dell'Acqua och får lära oss hemligheten bakom de märkliga gröna stenarna. Snart når vi toppen och gissa om 360-gradersutsikten är mäktig från 789 meter över havet! Vi ser hela ön nedanför oss och Vesuvius som tornar upp på fastlandet. Efter lunch vandrar vi ner till bussen som tar oss tillbaka till hotellet för lite välförtjänt vila.

Dag 3

Kustvandring till Baia Pelara

🍴 Frukost, lunch, middag

🕒 3 timmar

📍 150 m upp/ner

Idag gör vi en härlig kustvandring på en av de vackraste lederna på öns södra sida. Med start i byn Panza bland vinodlingar och silverglänsande olivträd går vi genom en svalkande skog som så småningom öppnar upp sig mot en härlig utsikt: blått vatten, branta klippor, blommor och de knotiga lavaströmmarna som stammar från bronsåldern när Ischia var lite mindre inbjudande än idag. Vi går sedan upp på Monte Panza varifrån vi ser hela vägen till Capri.

Dag 4

Vulkanvandring på Monte Rotaro

🍴 Frukost, lunch, middag

🕒 3 timmar

📍 250 m upp, 150 m ner

Idag ska vi utforska Ischias bäst bevarade vulkan. Från termalbaden i Casamicciola strövar vi genom den vackra skogen Bosco della Maddalena. Längs vägen finns spår från den urtida vulkanismen, som kulminerar i den gamla kratern där det fortfarande ryker ur marken. Vi rundar kraterkanten och avslutar vandringen på en vingård i Fiaiano för att smaka av vinerna.

Dag 5

Vesuvius och Pompei

🍴 Frukost, lunch, middag

Efter frukost boardar vi båten till fastlandet med vårt bagage. Vi fortsätter sedan med buss till självaste Vesuvius där vi vandrar upp till kratern. Efteråt gör vi ett intressant besök med medryckande lokalguide i Pompei, den romerska staden som förstördes av vulkanutbrottet år 79 och vars utgrävningar pågår än idag. Efter en dag fylld av upplevelser rullar vi sedan ut på Sorrentohalvön där vi ska bo de sista nätterna.

Dag 6

Vandring på Sorrentohalvön

🍴 Frukost, lunch, middag

📍 7 km

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

Dag 7

Vilodag eller Capri

🍴 Frukost, middag

🕒 3 timmar

📍 100 m upp, 100 m ner

Efter många dagars intensiva upplevelser unnar vi oss en vilodag. Man kan koppla av hemma på hotellet, åka till Sorrento eller Positano, eller ta sig över till Capri, av invånarna blygsamt kallad "världens vackraste ö". Vår guide hjälper till med organisationen.

På kvällen njuter vi av en avskedsmiddag i nyfunna vänners lag.

Dag 8

Farväl till vandringsresan i Neapelbukten

☕ Frukost

Med mycket vackert kvar i minnet och i kamerarullen återvänder vi hem. Arrivederci!