



Golf von Neapel

Küste von Sorrento – Monti Latari – Paestum – Amalfiküste – Vesuv

Wandern und Kultur

01. – 08.09.2012

Mit Urs Mühlethaler und Kurt Hofmann



Reiseführer

Lieber Wanderfreund

Nun ist es soweit, unsere Wanderwoche kann starten!

Es erwarten uns zwei der schönsten Wanderungen in den Monti Latari auf der sorrentinischen Halbinsel: Einerseits die Eroberung des Monte San Michele, im Volksmund auch Molare (Backenzahn) genannt. Auf dem Weg dorthin durchqueren wir einen einmaligen mediterranen Buchenwald. Zudem bieten sich atemberaubende Ausblicke über die sorrentinische Halbinsel (Titelfoto) sowie den Golf von Neapel.

Auf dem Sentiero degli Dei, von Bomerano nach Positano, erleben wir Natur pur und malerische Dörfchen. Diese Wanderungen haben durchaus auch eine sportliche Komponente, so wie wir es uns von Lacets roses gewohnt sind. Recht gemütlich wird voraussichtlich der abschliessende Rundgang auf dem Vesuv sein.

In Süditalien ist die antike Kultur von grosser Bedeutung. Einer der Höhepunkte wird der Besuch von Paestum sein. Wir werden von einem der kompetentesten Archäologen der Campania begleitet! Aber auch der Abstecher nach Ercolano, das lange Zeit unter der Vulkanasche konserviert war, verspricht spannende Einblicke in das Leben der Römer.

Eine kleine Programmänderung hat sich inzwischen ergeben: Am Dienstagmorgen werden wir Agropoli auslassen, damit wir genügend früh in Paestum sind. Dies auf ausdrücklichen Wunsch unseres Führers. Dafür ist vorgesehen, auf dem Heimweg einen Stopp in Ravello zu machen – eine Perle an der amalfitanischen Küste!

Sorrento hat ein paar nette Kulturgüter zu bieten, die einen Besuch wert sind. Es ist immer etwas los und mit etwas Glück findet in dieser Zeit das eine oder andere öffentliche Konzert statt: Augen auf und die Plakate entlang der Strassen studieren! Auch mit dem öffentlichen Verkehr sind wir hier bestens aufgehoben: Ob per Bahn, Bus oder Schiff, immer gibt es eine interessante Verbindung!

Wenn du einmal genug von „Neckermanns Lacets roses Reisen“ hast, so kannst du dich jederzeit ausklinken. Möglichkeiten für Entdeckungen auf eigene Faust gibt es zuhauf! Eine kleine Bitte: Sag es uns möglichst am Tag vorher, damit wir entsprechend disponieren können.

Last but not least erwartet uns die „Regina Giovanna“, eine schräg gegen das Meer abfallende Felsenplatte, auf der es sich herrlich sonnen lässt und Mann viel zu beobachten hat. Wer Italienisch oder Englisch spricht findet schnell Anschluss bei den übrigen Gays. Der Einstieg ins Meer ist etwas tricky und bei hohem Wellengang nicht empfehlenswert. Aber bei normalen Verhältnissen bietet sich eine wunderbare Bade- und Schnorchelgelegenheit. Und das Beste: Dieser Badeplatz befindet sich nur 20 Fussminuten von unserer Unterkunft – also liegt auch nach den Wanderungen ein abendlicher Abstecher noch drin.

Viel Spass in Sorrento!

Urs und Kurt

Das Programm

Datum	Aktivitäten	Hinweise
Sa 1.9.	Hinreise individuell nach Casale Antoniette auf dem Capo Sorrento Gemeinsames Nachtessen	Möglichkeiten: EasyJet ab Basel und Genf; oder Zug bis Milano, von dort mit Freccia rossa direkt nach Napoli, dann mit der Circumvesuviana nach Sorrento.
So 2.9.	Freie Stadtbesichtigung in Sorrento und spezielle Männer-Felsenküste bei der Regina Giovanna	20' zu Fuss; individuelles Picknick (Lädeli am Weg) oder Strandbeiz in 500 m Distanz
Mo 3.9.	Tageswanderung in den Monti Latari : Zug+Bus → Bergwanderung vom Monte Faito zum Mollare und zurück; Rundgang ca. 4 h → Seilbahn+Zug heim	Achtung: > 30' zu Fuss zum Bahnhof rechnen. 08:52 oder 9:07 Zugsabfahrt Sorrento – Vico Equense; 09:40 mit dem Bus weiter; individuelles Picknick, wenn möglich vorher einkaufen (spätestens vor der Busfahrt in Vico Equense)
Di 4.9.	Paestum : Griechisch-römische Stadt und archäologisches Museum; mit Führung Auf der Rückfahrt ist ein Aufenthalt in Ravello geplant	08:00 vis-à-vis Hotel Atlantic Palace. Carfahrt, Eintritte in Paestum und Führung inbegriffen. Mittagessen auf einer Büffel farm. Rückfahrt entlang der Amalfiküste vorgesehen.
Mi 5.9.	Tageswanderung „ Sentiero degli Dei “ entlang der Amalfiküste von Bomerano/Agerola nach Positano; ca. 4-5 h	Achtung: > 30' zu Fuss zum Bahnhof rechnen. 09:07 Zugsabfahrt Sorrento – Castellamare. 10:00 Bus nach Agerola/Bomerano; individuelles Picknick oder eventuell Ristorante. Lokalbus nach Positano. Rückfahrt mit dem ÖV Bus ab Positano (siehe Fahrplan)
Do 6.9.	Freier Tag Idee 1: Inselbesuch Capri Idee 2: Altstadt von Napoli und/oder Archäologisches Nationalmuseum Napoli	Leichte Wanderung zur Villa Jovis Möglicherweise per Schiff erreichbar
Fr 7.9.	Nationalpark Vesuvio : Kraterrundgang, ca. 1.5 – 3 h Herculaneum , Ausgrabungen Abschlusssessen	08:00 vis-à-vis Hotel Atlantic Palace. Carfahrt und Eintritte Vesuvio und Ercolano inbegriffen; individuelles Picknick Führung in Ercolano Nach Absprache
Sa 8.9.	Abschied; Rückreise individuell	



Abbildung 1: Übersichtskarte der sorrentinischen Küste mit den wichtigsten Programmpunkten

Hinreise

Die Meisten werden mit EasyJet von Basel nach Napoli fliegen und am Samstagmittag landen. Die Abfertigung im Flughafen Capodichino ist gut organisiert und dank der kurzen Wege befindet sich man meistens 30' später auf dem Platz mit den Bussen. Empfehlenswert ist der direkte Bus nach Sorrento. Tickets können vermutlich im Bus gelöst werden (ca. 10 €). Hier die **Abfahrtszeiten** in Napoli Aeroporto, laut <http://www.currenriaggi.it/> (bei ca. 75-90' Fahrzeit insgesamt):

9:00 / 10:00 / 11:00 / 12:00 / 13:00 / 14:30 / 15:30



Abbildung 2: Flughafen Capodichino Napoli und Busterminal

In Sorrento angekommen: Theoretisch alle 20' von 5:30 bis nach Mitternacht fährt der **orange Bus Linea A** ab Bahnhof Sorrento nach Sorrento Capo. Billette „**Unico E1**“ bei jedem Tabacchi oder in einigen Bars erhältlich → im Bus abstempeln!

In **Sorrento Capo** aussteigen und bergwärts ca. 10' bis zur Casale Antonietta laufen: nach ca. 700 m Aufstieg links hangparallel entlang den Olivenbäumen, dann wieder links etwas nach unten.

Die Casale Antonietta

Warum wir ausgerechnet in der Casale Antonietta untergebracht sind? Das braucht eigentlich keine Erklärung, denn es ist einfach sehr idyllisch dort und für unsere Zwecke gut gelegen. Auf alle Fälle ist der Makel der letzten Napolireise (vor sechs Jahren) – eine sehr lärmige Strasse vor dem Hotel – hier absolut kein Thema mehr!

Infos → <http://www.casaleantonietta.com/en/>

Adresse fürs Navi / Google Maps: Traversa Pantano 3, I-80067 Sorrento (NA)

→ Achtung: In Google maps ist der Ort nicht ganz korrekt eingezeichnet; er liegt rund 300 m nordöstlich von der Markierung A!

Telefon/Fax: +39 081.878.26.49 - Mobile: +39 339.15.13.587

Email: info@casaleantonietta.com (Bitte kontaktiert die Gastgeber bei Bedarf über uns, um Verwirrung zu vermeiden)

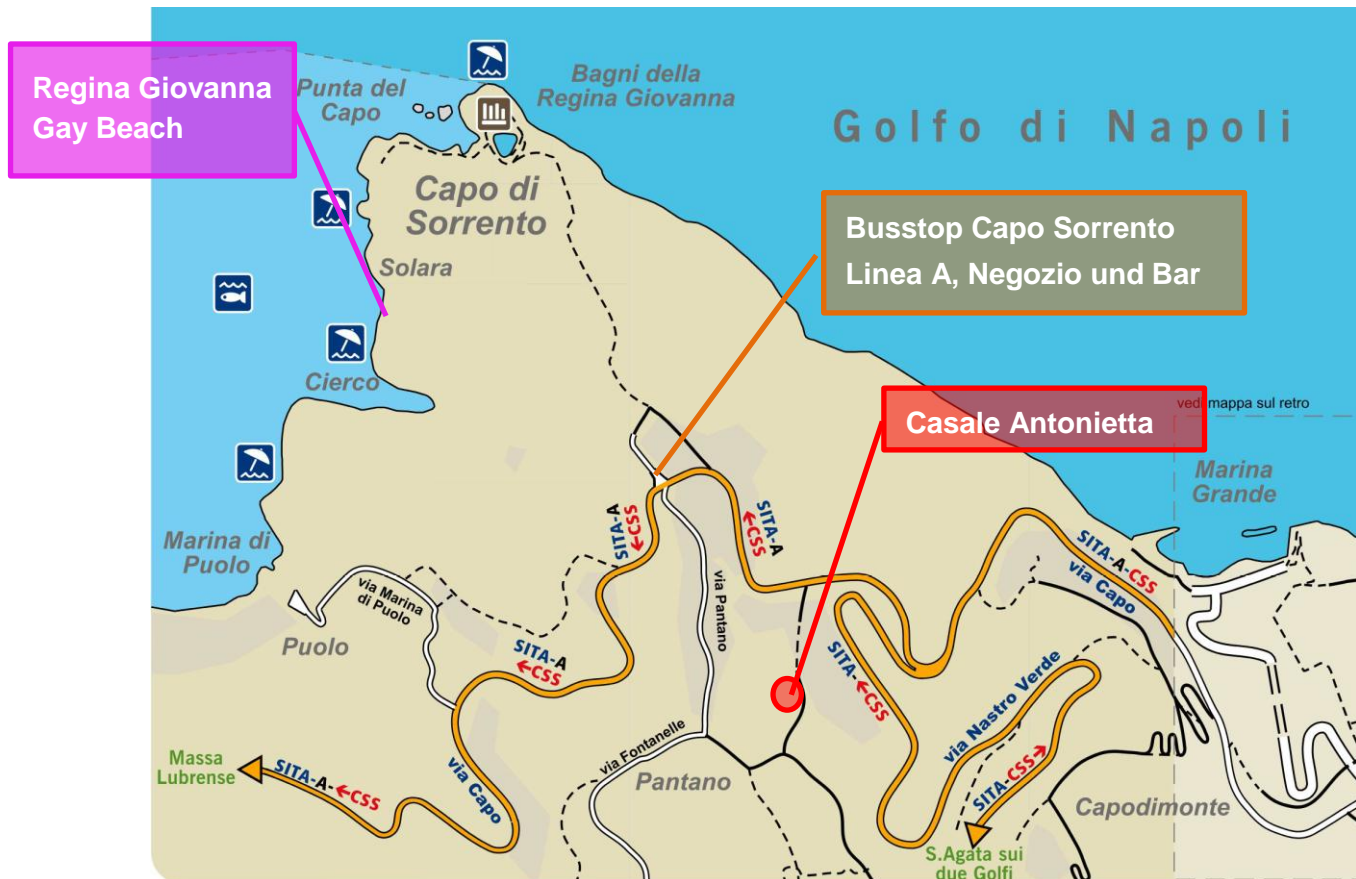


Abbildung 3: Plan vom Capo Sorrento und Fusswegnetz (schwarz gestrichelt und ausgezogen)

Fusswege

Der Fussweg ab **Sorrento Capo** ist unter „Hinreise“ beschrieben. Über diesen Weg gelangt man auch zur **Regina Giovanna**. Der Einstieg bei der Kirche oben sieht etwas „Privat“ aus (Gittertor), was aber nicht abschrecken soll.

Nach **Sorrento** gibt es eine sehr schöne Fusswegvariante: Von der Casale Antonietta ca. 200 m bergauf, dann links hangparallel bis zur ersten Hauptstrasse (Via Nastro Verde). Dieser entlang ca. 150 m bergauf folgen, dann hat es links eine Treppe talwärts nach Sorrento. Ca. 20' bei gemütlichem Tempo bis zum Ortseingang.

Einkaufen

Ein kleiner **Negozi**o ist auf dem Capo Sorrento bei der Bushaltestelle vorhanden. Dort decken sich die Gays in der Regel ein, bevor sie zur Regina Giovanna absteigen. Weil

Gays generell gut verdienen ist er nicht der Billigste, macht aber auf Bestellung gute Pannini.

In Sorrento gibt es viel mehr Souvenirläden als Lebensmittelgeschäfte. Ein Negozio mit komplettem Sortiment liegt bei unserem Ortseingang, auf der gegenüberliegenden Strassenseite. Ein einigermaßen gutes und bezahlbares Früchtesortiment hat der Negozio, der etwa weiter 700 m auf der unteren Parallelgasse in Richtung Zentrum liegt.

Wir werden uns noch über die Öffnungszeiten erkundigen.



Abbildung 4: Ortsplan von Sorrento mit Buslinien und Sehenswürdigkeiten

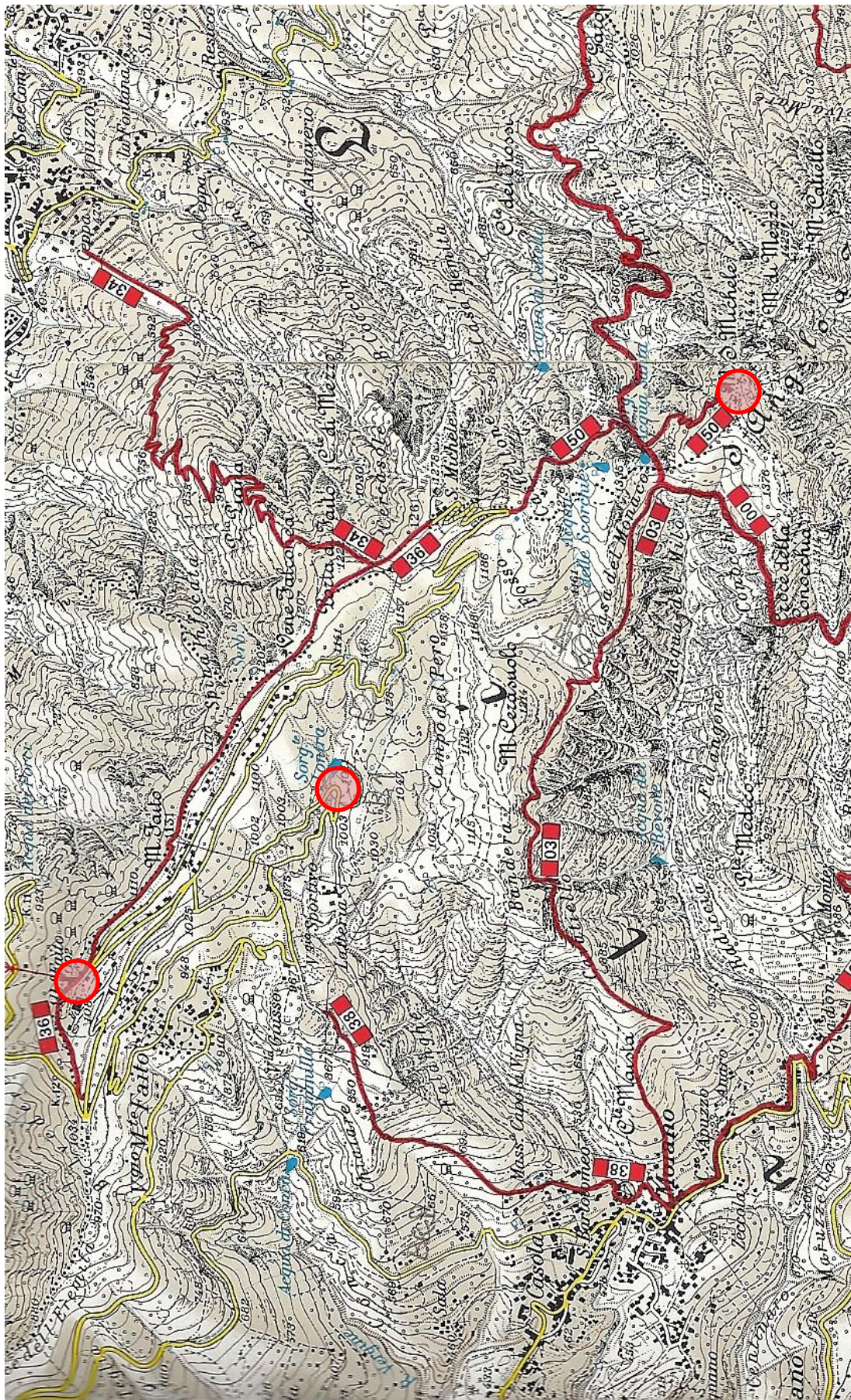


Abbildung 5: Wanderkarte Monti Latari mit dem Startpunkt bei den Sorgente und dem Wanderzielen Mt. S. Michele sowie dem Rückfahrpunkt ab Monte Faito.



Abbildung 6: Der Sentiero degli Dei (Nr. 27/31) startet in Bomerano und endet für uns in Montepertusco (Bus nach Positano)



Abbildung 7: Plan der Ausgrabungen von Herculaneum

Rückreise

Offenbar fliegen die Meisten um 09:00 mit EasyJet ab Neapel nach Genf. Welche Verbindungen gibt es so früh zum Flughafen?

- a) Direkter Bus zum Flughafen ab Sorrento (75-90` Fahrzeit, die Staugefahr am Samstagmorgen ist gering). Wer nur mit Handgepäck reist, kommt gerade rechtzeitig an. Mit Aufgabepäck wird es etwas knapp.

6:30 / 7:30 / 8:30 / 9:00 / 10:30 / 12:00 / 13:00 / 14:00 / 15:00 / 16:30 / 17:30

- b) Die Circumvesuviana → <http://www.vesuviana.it/web/it/Orari> fährt laut Juli-Fahrplan um 06:01 Uhr erstmals und trifft um 07:08 Uhr in Neapel ein. Von dort ist ein Taxi empfehlenswert (ca. 15-20 € zum Aeroporto).
- c) Taxi in Sorrento bestellen oder eventuell kurzfristig einen Car in Sorrento organisieren (das bringen wir schon noch zustande, falls gewünscht).

Scioperi / Streiks

In der Regel findet 1x pro Monat ein nationaler Streik statt. Daneben gibt es auch regionale Streiks. „Scioperi“ müssen einen Monat im Voraus beim Ministerium für Transporte angekündigt werden.

Informationen: <http://www.mit.gov.it/mit/site.php?p=scioperi>

Bei den öffentlichen Verkehrsmitteln gibt es immer ein Minimum an garantierten Verbindungen zu den Hauptverkehrszeiten. Bis dato (Stand 23.08.2012) sieht es gut aus.

Fahrpläne

Luftseilbahn Castellammare di Stabia - Monte Faito

Orario Funivia e Tariffe

Si informa la spettabile clientela che la Funivia Castellammare di Stabia - Monte Faito per l'anno 2012 sarà aperta al pubblico dal 7 aprile al 31 ottobre, osservando gli orari di esercizio in vigore di seguito riportati:

(7,25) - (8,05) - (8,50) - (9,15) - **9,35** - **9.50** - **10,05** - **10,35** - **11.05** - **11,35** - **12,05** - **12,35** - **13,05** - **13,35** - **14,05** - **14,25** - **14.45** - **15,05** - **15,35** - **15,55** - **16,15** - **16,25** - (16,45) - (17,05) - (17,35) - (18,05) - (18.25) - (18.45) - (19,05) - (19,15).

Le corse tra "parentesi" si effettueranno soltanto nel periodo 14 luglio- 9 settembre.

Si comunica con l'occasione che saranno applicate le seguenti tariffe:

TARIFFA INTERA ORDINARIA BIGLIETTO DI C.S. € 5,30

Bus Amalfi – Positano – Sorrento

	G	G	G	F	G	F	F	H	G	G	F	F	G	G	G	F	G
Amalfi	14:05	14:30	15:30	-	16:00	16:30	17:00	17:00	17:30	18:00	18:15	18:30	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
Conca - Gr. Smeraldo	14:20	14:45	15:45	-	16:15	16:45	17:15	17:15	17:45	18:15	18:30	18:45	19:15	20:15	21:15	22:15	23:15
Praiano	14:30	14:55	15:55	16:00	16:25	16:55	17:25	17:25	17:55	18:25	18:40	18:55	19:25	20:25	21:25	22:25	23:25
Positano (Sponda)	14:45	15:10	16:10	16:15	16:40	17:10	17:40	17:40	18:10	18:40	18:55	19:10	19:40	20:40	21:40	22:40	23:40
Colli S.Pietro	15:10	15:35	16:35	16:40	17:05	17:35	18:05	18:05	18:35	19:05	-	19:35	20:05	21:05	22:05	23:05	00:05
Meta	-	15:45	-	-	17:15	-	-	18:15	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Piano Sorrento	-	15:55	-	-	17:25	-	-	18:25	-	-	-	-	-	-	-	-	-
S.Agnello	-	15:58	-	16:50	17:28	-	-	18:28	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Colli Fontanelle	15:15	-	16:40	-	-	17:40	18:10	-	18:40	19:10	-	19:40	20:10	21:10	22:10	23:10	00:10
BV. S.Agata (N.Verde)	15:25	-	16:50	-	-	17:50	18:20	-	18:50	19:20	-	19:50	20:20	21:20	22:20	23:20	00:20
Priora	15:30	-	16:55	-	-	17:55	18:25	-	18:55	19:25	-	19:55	20:25	21:25	22:25	23:25	00:25
S. Agata	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Bivio Titigliano	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Massa Lubrense	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sorrento	15:45	16:10	17:10	17:00	17:40	18:10	18:40	18:40	19:10	19:40	-	20:10	20:40	21:40	22:40	23:40	00:40

F Corse solo feriali / Daily except Sunday and bank holidays / Jeden tag nicht am Sonntag / Tous les jours pas le Dimanche

G Giornaliera / Daily / Jeden tag / Tous les jours

H Corsa solo festiva / Sunday and bank holidays only / Nur am Sonntag / Seule le Dimanche et les jours de fête

L Corse solo feriali Lunedì - Venerdì

S Scolastica

Teilnehmerliste

Name	Vorname	PLZ	Ort	EZ	DZ mit..	DZ Nr.
Notter	Orlando	8400	Winterthur		Ott	A
Ott	Etienne	1258	Perly		Notter	A
Schneider	Ernst	4052	Basel		Strub	B
Strub	Martin	4566	Oeking		Schneider	B
von Ah	Thomas	8547	Gachnang		Ammann	C
Ammann	Martin	8547	Gachnang		von Ah	C
Bärtschi	Martin	3172	Niederwangen		Hofmann	D
Hofmann	Kurt	3018	Bern		Bärtschi	D
Kaufmann	Peter	8212	Neuhausen		Epting	E
Epting	Roland	4002	Basel		Kaufmann Peter	E
Dürler	Reto	3012	Bern		Schlegel	F
Schlegel	Marcus	4053	Basel		Dürler	F
Cherix	Roger	3011	Bern		Salzmann	G
Salzmann	Marcel	3110	Münsingen		Cherix	G
Fust	Daniel	3113	Rubigen		Dietermann	H
Dietermann	Markus	3113	Rubigen		Fust	H
Müller	Christophe	3930	Visp		Morgenthaler	I
Morgenthaler	Thomas	3027	Bern		Müller?	I
Därendinger	Beat	3072	Ostermundigen		Kaufmann Hans	K
Fischer	Jürg	8050	Zürich		Mühlethaler	L
Häfeli	Bruno	8914	Aeugst a.A.	x	0	0
Kaufmann	Hans	4600	Olten		Därendinger	K
Lustenberger	Markus	6045	Meggen	x	0	0
Mühlethaler	Urs	2555	Brügg BE		Fischer	L

Etwas Italienisch

Buongiorno, buonasera	Guten Tag, guten Abend (ab 19 Uhr)
Salve, ciao	Neutrales „Grüesech“, tschou
Grazie (mille)	(vielen) Dank
Per piacere, mi fa il favore di...	Bitte sehr, würden Sie mir den Gefallen tun... (Italiener reden gerne etwas blumig)
Dove c'è...	Wo gibt es...
Autobus, Pullman, Pullmino	Öffentlicher Bus, Car, kleiner Car
Autista	Chauffeur (i.d.R. kein Autist...)
Il treno, la circumvesuviana	Zug, S-Bahn um den Vesuv
Stazione, fermata	Bahnhof, Haltestelle
Mi da un biglietto E1 per favore?	Ich hätte gerne ein Busticket E1
Tassi, taxi	Taxi
Il mare, la spiaggia, il bagno	Meer, Strand, Strandbad
Il menu: mare / terra / vegetariano	Menu: Fisch, Meeresfrüchte / Fleisch / Vegi
Acqua gasata (con gas) / acqua non gasata	Mineralwasser mit Kohlensäure / still

Einschlägiges Vokabular nur als mündlicher Crashkurs ☺

Wichtige Telefonnummern

Casale Antonietta	+39 081 878 26 49 (081 877 39 37) Mobil +39 339 15 13 587
Urs Mühlethaler	+41 78 891 08 88
Kurt Hofmann	+41 79 756 60 59
Allgemeiner Notruf	112
REGA	+41 333 333 333