

# De Salerno à Sorrento

Traversée de la côte Amalfitaine en trek

15 octobre – 1<sup>er</sup> novembre 2021





# ITALIE EN CAMPING-CAR

## TREK : LA TRAVERSEE DE LA COTE AMALFITAINE

### d'Albori près de Salerne à Termini près de Sorrente

### Du 15 octobre au 1<sup>er</sup> novembre 2021

**La Côte Amalfitaine**, ce sont des villages perchés alternant avec des petites forêts verdoyantes dans un grand amphithéâtre montagneux. Elle est traversée par l'une des routes les plus pittoresques au monde.

Ce sont 50 km de littoral spectaculaire où la route SS163 se tord et tourne à 150 m au-dessus de la mer tyrrhénienne. Elle relie les 13 villes côtières et les petits villages colorés agrippés aux falaises et adossés aux pentes des **monts Lattari**. Ce sont des montagnes abruptes qui dévalent vers la Mer Tyrrhénienne où, selon Homère, au cœur d'un relief sauvage et tourmenté, le héros Ulysse rencontra autrefois les Sirènes... Le plus haut sommet est à 1444 m d'altitude. C'est un enchaînement de vallées et promontoires, entre calanques, plages et terrasses cultivées d'agrumes, vignobles et oliveraies.

**Les monts Lattari** doivent leur nom aux chèvres et vaches qui paissent et fournissent un excellent lait, d'où le nom latin lactariis.

Ce site est inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1997



Les camping-cars sont interdits sur cette route qui traverse la côte amalfitaine, aussi nous irons jusqu'au camping Zeus à **Pompéi** où nous laisserons notre camping-car en garage mort.

Nous partirons sac à dos pour un trek de 10 jours sur des sentiers de montagne entretenus par le CAI italien.

## Vendredi 15 octobre 2021

Nous quittons la maison, très fiers de notre nouveau camping-car.

Le temps est un peu piquant mais beau. Nous pique-niquons au col du **Mont Cenis**.



Nous faisons bonne route jusqu'à **Serravalle Scrivia** pour y passer la nuit. En effet, nous sommes dans le plus grand centre commercial d'Italie. Il ne commercialise que des marques prestigieuses avec les prix qui vont avec. Il a été construit dans un style villageois sur 51 500m<sup>2</sup> et possède 250 magasins. Les travaux de construction du complexe ont commencé en 1999 et pris fin en 2000, l'année d'ouverture.



Comme tout est fait pour attirer le client, un parking gratuit, spécial camping-car, a été mis à notre disposition avec l'électricité. Nous allons nous promener sur ce site magnifique mais... nous allons faire nos courses dans une grande surface à proximité.

## Samedi 16 octobre 2021

Hier, en soirée, il faisait 17° et malgré une bonne couette nous avons eu froid sur le matin.

Nous reprenons la route et après avoir galéré dans les rues pour rejoindre **Gênes** nous décidons de prendre le contournement qui ne coûte que 0,30 €, même pour les camping-cars.

Nous poursuivons sur l'autoroute jusqu'à **Tercinia** où nous nous posons dans une rue calme et tranquille.

## Dimanche 17 octobre 2021

Il fait 21°, c'est très agréable de poursuivre notre route avec ce beau temps.

Nous faisons le plein de gasoil, lequel est encore plus cher qu'en France. Il était à 1,532 € le litre à Chambéry, ici il est à 1,579 €.

Nous arrivons à notre destination en fin d'après-midi : le **camping Zeus de Pompéi**.



**Lundi 18 octobre 2021**

Nous passons une partie de la matinée à faire le point, à savoir, ce que nous devons emmener dans notre sac à dos pour ce trek, sachant que nous l'aurons sur le dos pendant 10 jours.

Nous mangeons tôt et partons pour la **gare de Pompéi**, cette ligne ferroviaire nous conduira à **Viétri sur Mer**, l'arrêt avant **Salerne**, début de la côte amalfitaine.

Il fait un temps agréable, 23° idéal, en espérant le même pour randonner les jours à venir.



A **Viétri** les céramiques se confondent avec le paysage. Cette petite ville est célèbre depuis toujours pour ses splendides faïences qui revêtent chaque mur de la ville.



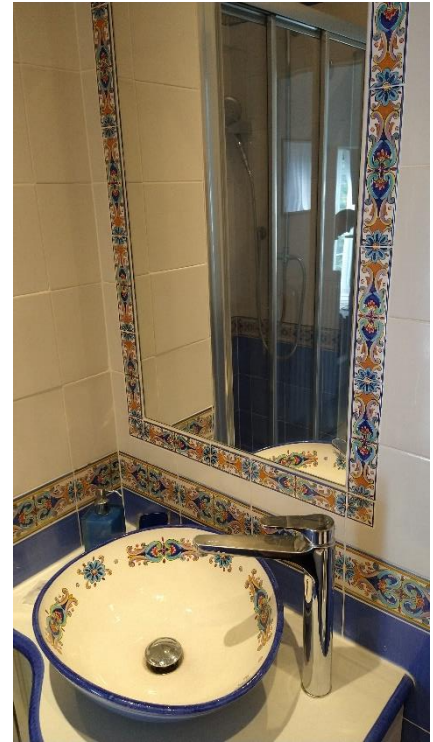
De là, nous attendons un petit bus pour le village perché d'**Albori** à 240 m d'altitude.

Puis, nous avons un peu de mal à trouver notre hébergement. De sympathiques italiens prennent le temps de nous aider à le chercher.

Nous passerons une agréable soirée dans une chambre superbe d'où nous avons une vue exceptionnelle.







En attendant, nous allons faire un tour pour découvrir cette petite ville et prévoir quelques piqueniques pour les jours à venir. En fait, nous ne trouvons rien : aucune épicerie, aucune boulangerie, heureusement que nous avons été prévoyant en envisageant ce cas de figure. Nous allons repérer le départ de notre rando du lendemain puis, nous nous dégourdissons les jambes en suivant un sentier qui nous permet de surplomber la ville de **Viétri**.



Nous partons à la recherche d'un restaurant... on n'a pas le choix, un seul est ouvert. Nous y mangeons des fruits de mer et des frites. A noter que s'il fait très doux dans la journée, il fait un peu frisquet en soirée.

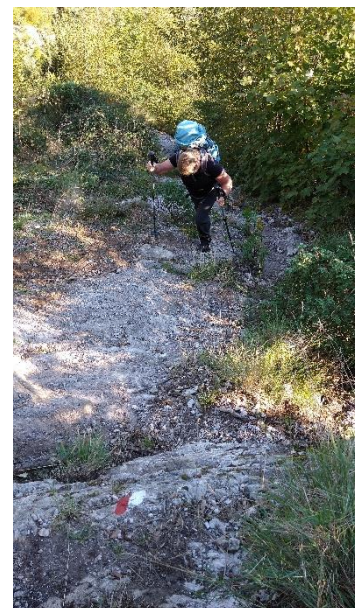




**Mardi 19 octobre 2021.**

Nous sommes sur le sentier à 8h30.

Il fait beau, nous avons même chaud lorsqu'il s'agit de grimper un magnifique sentier qui s'apparente parfois à un kilomètre vertical tant il est pentu, puis il sinue à flanc de montagne avec des vues époustouflantes sur la mer Tyrrhénienne.







Après 500 m de dénivelé nous arrivons aux ruines de la **chapelle Vecchia**. On apprécie les beaux points de vue sur la mer, la côte escarpée avec ses villages accrochés à la montagne.



Nous poursuivons notre route jusqu'au **sommet Dell'Avvocata** à 1014m d'altitude, il est au-dessus du sanctuaire du même nom. Le point de vue est remarquable, un magnifique 360° sur la **baie de Salerne**, les montagnes et la côte amalfitaine. On apprécie d'autant plus que le temps est agréable, doux et ensoleillé.



Nous prenons le temps de nous restaurer et apprécions les saucisson et fromage que nous avons apporté fort heureusement de France.



Le **sanctuaire Madona Dell'Avvocata**, construit en 1485 est toujours vénéré par les fidèles qui, chaque lundi de Pentecôte, viennent ici en pèlerinage. C'est l'une des plus anciennes églises de la région de Campanie.

Outre le sanctuaire se trouvent un couvent, une petite église et la maison du gardien.



Nous commençons la descente par un sentier agréable puis, ce sont des escaliers qui traversent les vignobles et les vergers. Il paraît que ce ne sont pas moins de 1700 marches que nous descendons pour arriver à **Maori**.

Nous prenons notre repas dans un restaurant au bord de la mer tyrrhénienne : pizza aux fruits de mer pour Bernard et pour moi une spécialité aux fruits de mer, le scialatielli ai frutti di mare en fait un mélange de pâtes et crustacés, tout ça accompagné d'un vin local. Cela devrait nous permettre de bien récupérer et retrouver des forces après cette épreuve « marches d'escalier ».

**Dénivelé + 918 m – 1107 m – 14,800 km**



Mercredi 20 octobre 2021

### Etape Maiori – Atrani

Après une bonne nuit dans une très jolie chambre, un excellent et copieux petit déjeuner, nous faisons une petite visite de la ville, avant de commencer l'étape du jour.

La **collégiale Sainte Maria del mare** trône au milieu de la ville sur une colline, c'est donc par une volée d'escaliers que nous commençons cette journée.

L'extérieur est dans un style du XVIIIème siècle. Le clocher avec son dôme hémisphérique, grande coupole ornée de majoliques, fut achevée en 1863.



Et, c'est reparti, sur le chemin des citrons qui n'est qu'une succession d'escaliers. Nous montons un nombre de marches incalculables jusqu'à la petite ville de **Minori** avec, au centre de la ville, la **basilique Santa Trofima**.



Nous poursuivons ce déchainement d'escaliers. La belle ville de **Ravello** est juste au-dessus de nous, mais lassés, épuisés surtout par l'idée de monter encore des escaliers, nous renonçons à cette très belle ville, ses anciennes villas et ses magnifiques jardins.





Et puis, à un moment donné, à un carrefour d'escaliers, nous ne savons pas lequel prendre et personne ne peut nous renseigner, aussi nous faisons le choix de descendre de cette montagne d'escaliers et de terminer notre étape, le long de la route pendant environ 2 km.

Nous arrivons à **Atrani**, le village est complètement bouclé par le tournage d'un film américain.

Nous devons nous retaper des escaliers pour rejoindre notre appartement dans lequel nous resterons 3 jours pour faire deux très belles randonnées dans les environs.

**Atrani** est un village d'à peine 1000 habitants, situé entre la mer et les hautes falaises, dans une étroite vallée au pied d'un mont qui le sépare d'**Amalfi**.

**Atrani** est, comme au Moyen Âge, couverte d'un manteau de chaux blanc et à ses pieds une petite plage.







Il faut se représenter les trésors d'imagination et d'adaptation nécessaires pour développer cet enchevêtrement de maisons, accolées les unes aux autres, d'étroites ruelles en escaliers les séparent et conduisent jusqu'en haut du village. Cette façon particulière de construire est un joyau de l'architecture méditerranéenne. Ce territoire de seulement 1 km<sup>2</sup> est la plus petite municipalité d'**Europe**.

Notre appartement est au cœur du village et nous logeons juste au-dessous de **l'église San Salvatore de Birecto**, où les ducs étaient couronnés à l'époque de la République d'**Amalfi**.

Arrivés à l'appartement, il n'y a personne pour nous accueillir, nous attendons assis sur les marches d'escaliers devant la porte. Bernard se démène pour avoir un contact avec notre logeuse, finalement il obtient le code qui va nous permettre de récupérer les clefs dans un boîtier à proximité et enfin nous pourrons entrer dans nos appartements. Cela a quand même duré plus d'une heure.

L'appartement que nous découvrons pourrait être parfait, il est propre mais il manque des objets « indispensables » comme un tirebouchon !!! Nous n'avons pas de couverture mais un vieil édredon en très mauvais état.

Nous partons au ravitaillement pour les jours à venir, à **Atrani**, il n'y a rien, il faut aller à **Amalfi** qui est à environ 1km500. On y accède par la plage puis par un tunnel piéton.

**Amalfi** est très touristique, même en octobre, donc tout est très cher et les restaurants sont inabornables pour notre budget. Nous achetons ce qui est nécessaire pour trois petits-déjeuners et trois repas du soir.

Donc, il n'y a pas de tire-bouchon aussi Bernard prévient notre logeuse, laquelle nous dit qu'elle l'amène. Or, la soirée avance et je suis obligée d'aller frapper dans l'appartement voisin qui est géré par la même personne que le nôtre. Ces gens sont ici pour une semaine et déjà là depuis 4 jours, ils nous font part de leur mécontentement.

Euréka !!! Ils peuvent nous dépanner, ils ont... eux, un tire-bouchon !!!

**Dénivelé +450 m – 170 m – 8 km**

**Jeudi 21 octobre 2021**

**Visite d'Amalfi et Positano**

Il a plu toute la nuit et ce matin c'est le déluge. La journée ne s'annonce pas très agréable et nous optons pour une journée tourisme, il n'est pas envisageable de partir randonner.

Nous commençons par la visite d'**Amalfi** puis nous prendrons le bus pour **Positano** et le bateau pour le retour.

**Amalfi**, la ville qui a donné son nom à toute cette partie de la côte, est située sous des falaises abruptes dominées par le mont Cerreto à 1315 m d'altitude.



La légende dit qu'Hercule, amoureux de la nymphe Amalfi, morte prématurément, décida de lui dédier la ville qu'il érigea. L'histoire, plus précise et moins romancée, évoque une fondation romaine au VIème siècle.



Première république maritime de la péninsule italienne, elle s'impose tout au long du Moyen Âge comme un nœud essentiel du commerce entre Orient et Occident.

Entre le IX et XIème, une puissante république maritime s'est installée ici. Elle est la plus ancienne république maritime d'Italie et un grand centre commercial et technique en Méditerranée. De nombreuses traces de la grandeur d'**Amalfi** subsistent comme l'arsenal, le chantier naval où les bateaux de la flotte étaient construits.

Pays natal de **Flavio Gioia**, inventeur de la boussole, c'est également ici que naît le code maritime dit **Tabula de Amalphi (les Tables amalfitaines)**, qui régira durant des siècles la navigation en Méditerranée. Elle concurrence alors Gênes, Pise et Venise. Riche et puissante, **Amalfi** se dote, sous l'impulsion de ses gouverneurs, de remarquables édifices.





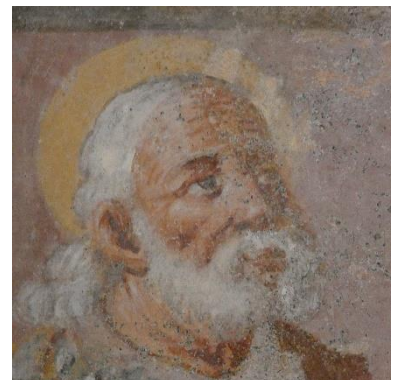
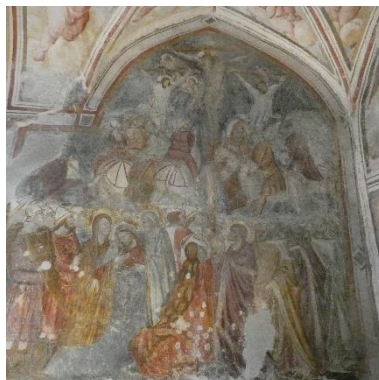
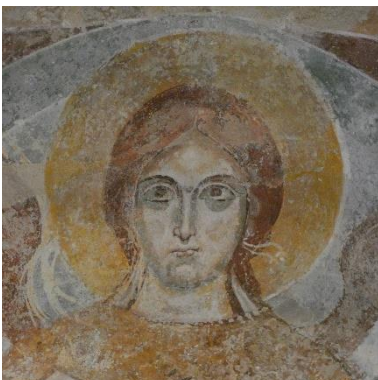
Nous visitons la **cathédrale arabo normande Sant'Andrea** qui domine l'antique ville. C'est la plus importante église en Campanie. Sa façade de style byzantin rayé est restée en bon état

Le complexe monumental comprend :

**La basilique**, de style baroque, qui possède une porte en bronze réalisée à Constantinople en 1057, une façade polychrome et un majestueux escalier.



**Le cloître du Paradis**, ancien cimetière des nobles d'**Amalfi**, fut réalisé entre 1266 et 1268 dans lequel se trouve des arcs croisés soutenus par 120 petites colonnes en style oriental, un petit jardin méditerranéen, plusieurs sarcophages et des petites chapelles funéraires ornées de fresques. On accède au fond à la **basilique du crucifix** en passant à travers la **chapelle des Corsano** avec ses fresques du XIVème siècle.

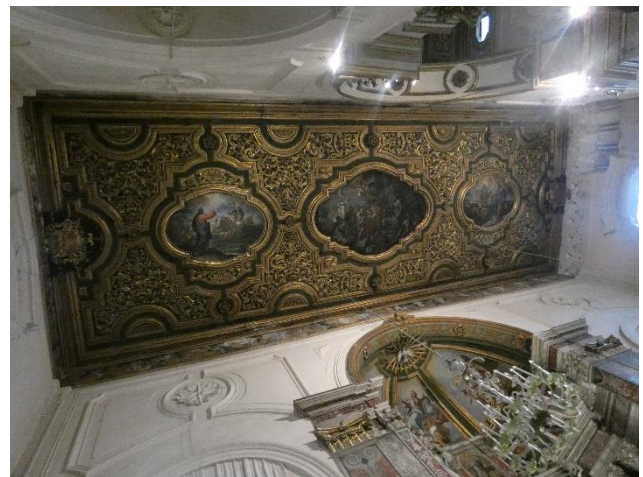




La basilique du **Crucifix**, formée d'une seule nef en style roman, possède de belles fresques datant des XIV et XVème siècles.

Le **musée diocésain**, créé en 1996 pour recueillir les plus importants trésors de la cathédrale (mitres, calices, reliques, argenteries, statues, tableaux)

La **crypte** contient les reliques du corps de saint André, apôtre de Jésus qui a évangélisé le pourtour de la mer Noire, la Crimée et quelques régions de la Grèce.



Nous prenons le bus pour **Positano** sous une pluie battante. Nous ne profiterons pas beaucoup du paysage... dedans on a la buée, dehors... tout est « bouché ».

Cette luxueuse station balnéaire est, même fin octobre, avec le mauvais temps, envahie par le tourisme. C'est un ancien village de pêcheurs, assis sur les falaises avec une plage de galets en contrebas.

**Positano**, dont la spécialité est la céramique, est dans un superbe cirque avec ses jolies maisons





couleurs pastel accrochées les unes aux autres et comme dans beaucoup de villes de la côte amalfitaine, adossée à une colline surplombant la mer.

Nous déambulons dans ses ruelles étroites aux nombreux cafés et boutiques.



L'Église de Santa Maria Assunta, construite dans les années 1920, possède une magnifique coupole de tuiles majoliques ainsi qu'une icône byzantine de la Vierge Marie datant du XIIIème siècle.



Nous mangeons une pizza, loin d'être gastronomique, dans un restaurant au bord de la mer en attendant l'heure de reprendre le bateau qui nous ramènera à **Amalfi**.





Du bateau, on ne voit pas le paysage de l'intérieur et le temps ne permet pas d'être à l'extérieur, c'est comme à l'aller en bus : on ne voit rien.

Arrivée à **Amalfi** le ciel est encore très menaçant et à 17 h nous sommes de retour dans notre appartement.

**Dénivelé +200 m – 200 m – 5 km**

**Vendredi 22 octobre 2021**

**Tentative de randonnée au Vallon de Ferrière et dans la vallée des Moulins**

Le temps est encore bien menaçant aujourd'hui, mais il ne pleut pas lorsque nous partons pour, semble-t-il, une très très belle randonnée : **Le Vallone delle Ferriere** qui relie le hameau de **Pontone** à **Amalfi** par un sentier jalonné de cascades, de plantes exotiques et de points de vue surplombant **Amalfi** et **Atrani**. Ce sentier rejoint ensuite **La Vallée des Moulins** qui traverse des petits hameaux et où l'on peut encore voir une trentaine de moulins qui témoignent de l'activité de fabrication du papier et de transformation du fer.

A **Amalfi**, il y a un musée dans l'un des moulins à papier où l'on explique l'ancienne technique de production du papier. **C'est le programme prévu.**

Confiants nous voilà partis, pour cette belle découverte, à monter des escaliers sans discontinuer jusqu'au petit village de **Pontone** perché dans la montagne.

Nous poursuivons en direction du **vallon delle Ferrière**, le ciel n'est vraiment pas engageant et comme nous nous y attendions la pluie se met à tomber.

C'est bien contrariés nous devons faire demi-tour, nous sommes déjà vraiment trempés jusqu'aux os.





Nous mangeons au chaud et après avoir un peu séché, nous partons pour **Amalfi**, toujours sous la pluie, pour repérer le départ du parcours du lendemain. Vers 17 h, c'est encore bien trempé que nous regagnons nos pénates.

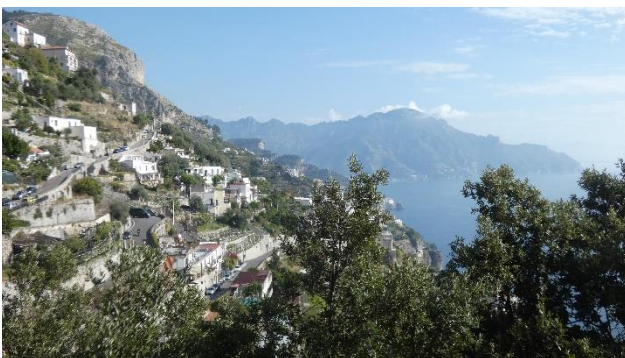
**Dénivelé +400 m – 400 m – 11km.**

Samedi 23 octobre 2021

Etape Atrani-Bomerano

Nous avons retrouvé le soleil et nous commençons par des escaliers qui nous conduisent au-dessus d'**Amalfi**, puis nous apprécions le joli sentier côtier en balcon très confortable.

Il fait beau et chaud avec cependant un peu de brume.





Nous poursuivons sur un chemin bien balisé qui grimpe le flanc d'une colline très endommagée par un incendie. Nous venons de monter environ 100 m de dénivelé et brusquement un panneau nous indique que le chemin est fermé... Nous devons faire demi-tour. C'est la troisième fois de la journée que cela nous arrive, aucune information nous signale un problème avant de commencer la montée.

Aujourd'hui, le parcours n'est pas toujours évident, malgré le GPS et notre parcours enregistré. Il nous arrive de ne pas savoir où nous sommes. Par exemple, complètement perdu, nous avons dû demander notre chemin aux habitants d'une maison. Sympathique, ils nous proposent gentiment de traverser leur maison, puis leur jardin et nous remettent ainsi sur le bon chemin, ce qui nous évite de faire un grand détour.



Nous suivons maintenant sur un joli sentier de montagne en balcon très étroit et parfois envahi par la végétation, de là la vue est magnifique. Nous avons le sentiment d'être tout près de la mer et que d'un saut nous pourrions y plonger, sauf, que nous sommes à 600 m d'altitude. Ensuite, nous sommes dans une autre vallée aux paysages bien différents, le sentier contourne ce que nous pensons être le **fjord de Furore**.

Puis, une fois la route rejointe nous pensions être tout près du but de la journée.... Eh bien non ! Notre étape se termine par les traditionnelles marches d'escaliers. J'en ai compté 387 pour arriver à la petite ville de **Bomerano** à 660 m d'altitude.

Nous nous arrêtons dans le premier bistrot venu et apprécions la bière sur la terrasse sous une tonnelle de vigne où les grappes de raisins sont abondantes et ne seront pas ramassées, les grains jonchent le sol. Je me permets de demander si nous pouvons les goûter. Pas de problème, le serveur les cueille, les lave et nous les offre. C'est un régal !!!

Arrivés au but de notre journée, nous sommes accueillis par une personne très sympathique qui nous conduit dans une chambre magnifique, coquette et on peut même ajouter luxueuse, elle devrait nous aider à bien récupérer de cette longue étape.

Nous terminons cette journée dans un sympathique restaurant où l'on s'est bien régalés.



**Dénivelé +1072 m – 385 m – 16 km**



Dimanche 24 octobre 2021

## Etape Bomerano - Moiano

Ce matin le temps n'est à nouveau pas très beau, voire menaçant.

Après un super petit déjeuner, nous partons à 8h45 pour le **Sentier des Dieux**, ancien chemin de contrebande, l'un des plus célèbres de la province de **Salerne**. Il va nous conduire jusqu'à **Nocelle**.

Ce sentier des **Monts Lattari**, sinue à flanc de montagne entre 500 et 600 m d'altitude, dans la garrigue, avec des vues sur la mer Tyrrhénienne et les petits villages authentiques de **Praiano**, **Furore** et la ville de **Positano**, perchés à flanc de falaise. C'est un véritable balcon ouvert sur le **golfe de Salerne**.

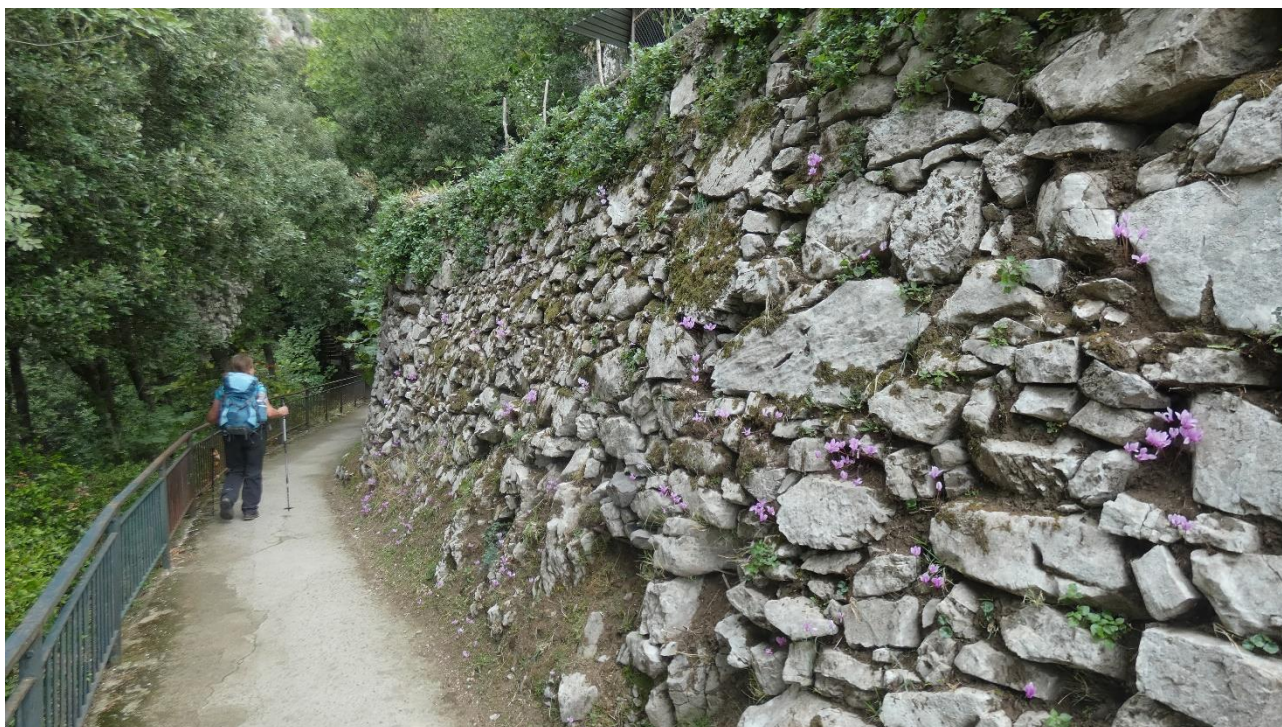
Il est recommandé de ne pas avoir le vertige lors de certains passages en balcon.

D'après la légende, les dieux romains eux-mêmes empruntaient ce chemin pour aller écouter le chant des sirènes.





Nous mettons 2 h pour arriver à **Nocelle**. Il pleut un peu lorsque nous traversons le village par une piste maçonnée très agréable et confortable.



Nous quittons **Nocelle**, prenons la route jusqu'à un petit sentier qui part tout droit dans la montagne. Après 300 m de dénivelé nous arrivons enfin à la cabane forestière à 790 m d'altitude.



Le pique-nique est le bienvenu avant de repartir sur un sentier impressionnant, un peu exposé, jusqu'à la petite ville de **Moiano** à 570 m d'altitude.

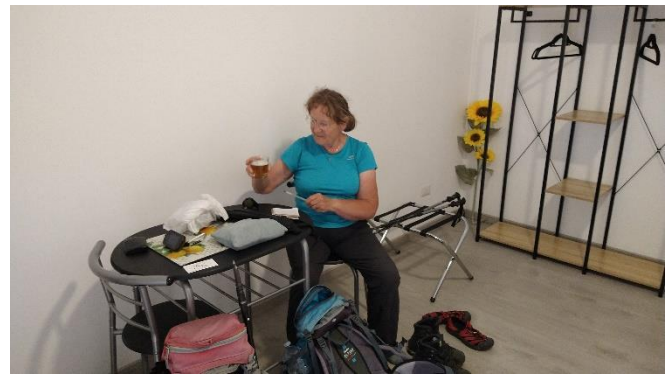
Nous arrivons vers 15 h chez **Vincenzo** très accueillant, il nous propose une grande et belle chambre très appréciable après cette rude journée de rando. Nous apprécions d'autant plus que nous allons passer deux nuits ici.

Nous apprécions également la bière qui nous attend dans le frigo et nous nous reapons avec un peu de repos et une bonne douche.

Nous partons dans le village nous régaler d'une excellente pizza avec le vin de la casa, beaucoup, beaucoup moins cher et bien, bien meilleure qu'à **Positano**.







**Dénivelé +726 m – 859 m – 13km250**

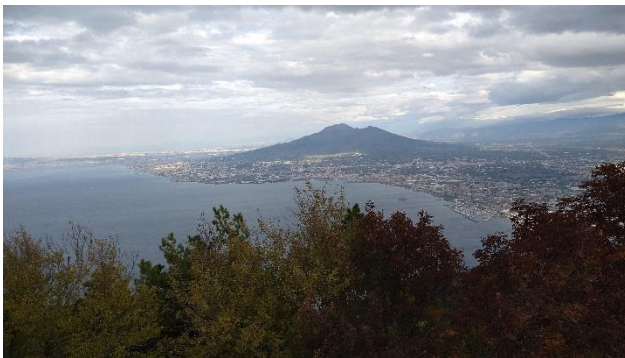
Lundi 25 octobre 2021

**Le Mont Faïto** à 1131 m d'altitude fait partie du parc régional des **monts Lattari**.

Nous avons projeté de faire une randonnée jusqu'à ce sommet mais, après deux jours de rando soutenues et un temps menaçant aujourd'hui, nous acceptons l'offre de **Vincenzo**

de nous emmener en voiture jusqu'au **belvédère du Mont Faïto**, à 1020 m d'altitude, de là nous irons, un peu plus haut, jusqu'au sanctuaire San Michèle.

**Vincenzo** nous arrête à un premier belvédère pour un point de vue sur la **baie de Naples**, le **Vésuve**, les **Iles d'Ischia et Capri** et en face de l'île, la presqu'île et la **pointe Campanella**, puis il nous conduit là où il nous reprendra à 14h.



Notre petite randonnée est magnifique à travers une forêt de châtaigniers et de hêtres centenaires aux racines impressionnantes.

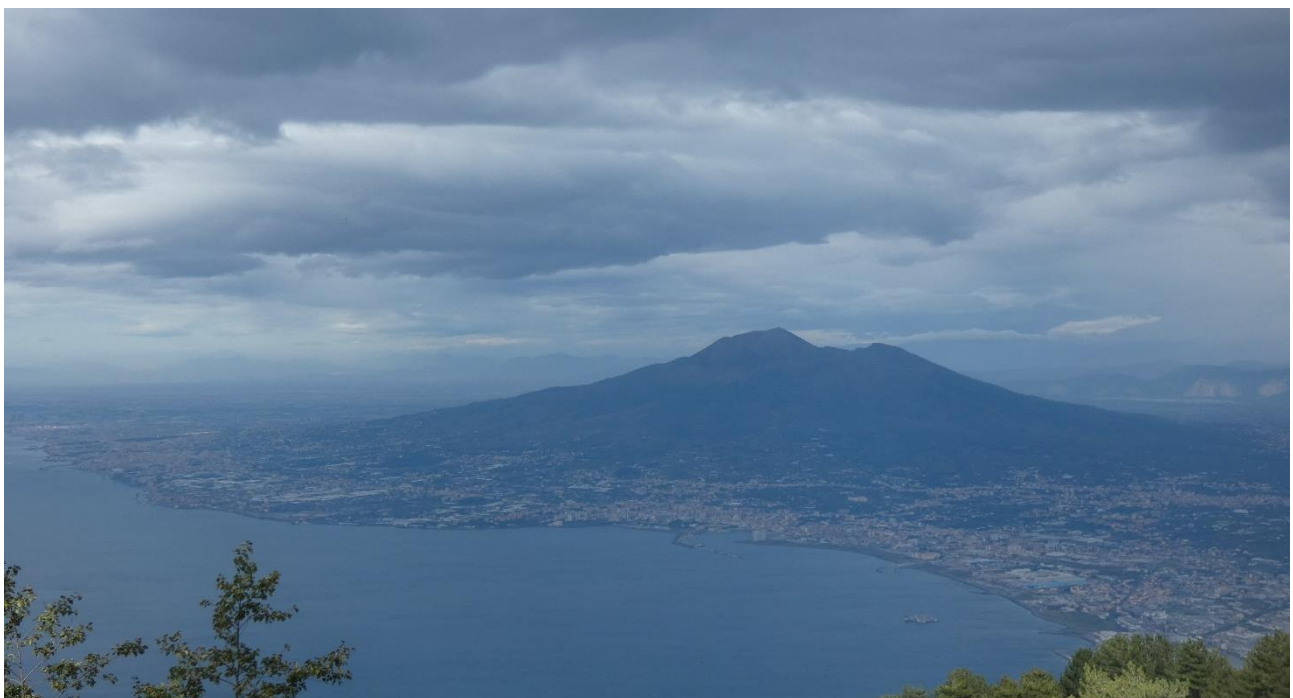
Cette traversée avec les couleurs d'automne et le temps qui va avec, est très sympa.







Arrivés à la chapelle San Michèle, actuellement en restauration, nous avons un superbe point de vue qui aurait pu être encore plus beau avec un peu de soleil.





Un téléphérique rend accessible le **mont Faito** depuis **Monte Castellammare di Stabia**, mais vu la météo du jour, il n'y a pas grand monde sur le site.

Nous nous installons dans la salle des départs et arrivées du téléphérique pour pique-niquer au sec et irons attendre notre chauffeur, fidèle au rendez-vous qui nous ramène à **Moiano**.

En chemin, il nous explique que les arbres calcinés que nous voyons sur les côtes et que nous avons déjà vu sur une autre étape, sont la conséquence d'un terrible incendie en 2017. Il est parti de **Positano** et a duré un mois. Les habitants menacés ont été évacués par hélicoptère.

Par ailleurs, nous lui évoquons notre problème de smartphone qui s'est bloqué à un moment où Bernard prenait une photo. Il trouve la solution en nous emmenant le soir même à 18h30 dans un magasin informatique à **Piano de Sorrente**. En quelques minutes notre problème est résolu. Nous reprenons la même route tortueuse, étroite avec beaucoup de circulation, il faut vraiment être du pays pour connaître et respecter leur code de conduite.... Mais ça passe !!!

Ce parcours imprévu, by night, nous permet de surplomber la **baie de Naples** illuminée.

Encore un grand merci à **Vincenzo**.

**Dénivelé + 315 m – 315 m – 10 km**





Mardi 26 octobre 2021

### Etape Moiano - Colli San Pietri

Nous choisissons de faire cette étape par la route qui surplombe la côte, le temps étant encore bien menaçant. Elle nous permet de traverser des villages avec de beaux points de vue sur la **baie de Naples**. Nous arrivons à midi à l'agro Turismo Picolo Paradiso.

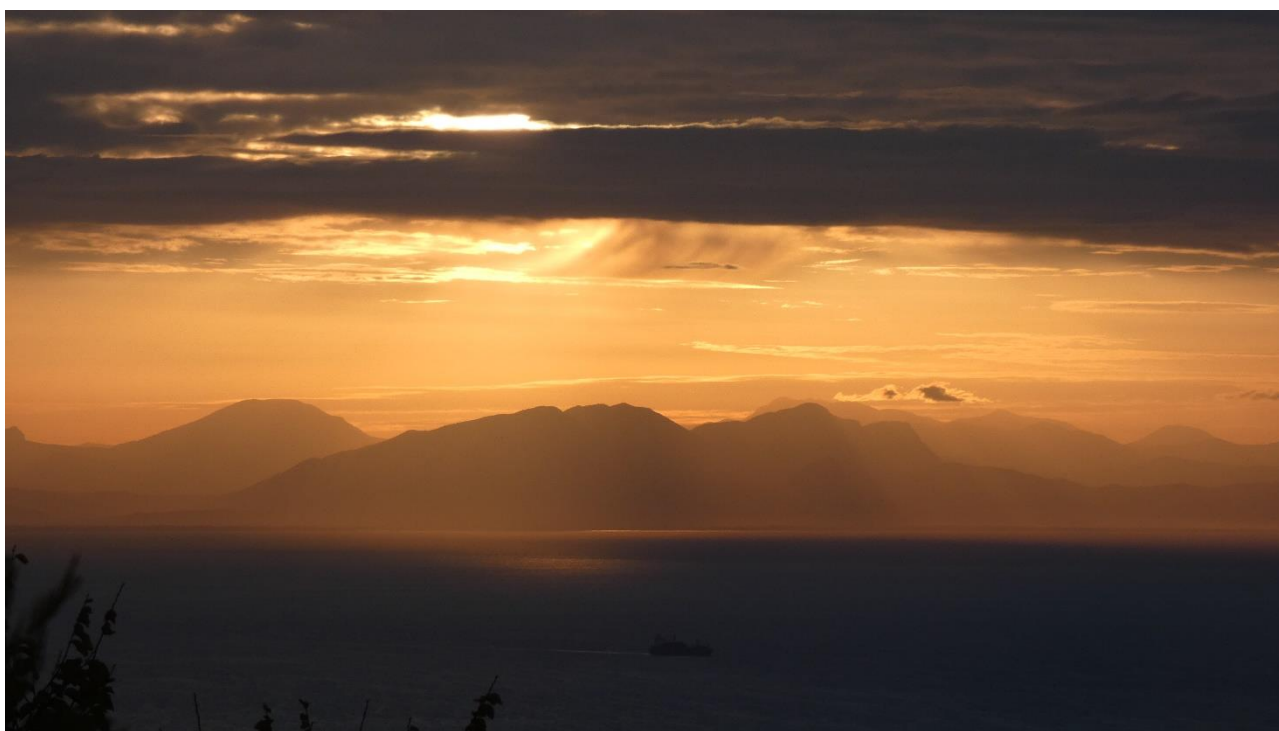
Dans l'après-midi, nous allons au village dans l'espoir de trouver de quoi faire des pique-niques pour la fin de notre séjour sur la côte amalfitaine. Pas de chance, tout est fermé jusqu'à 16 h.



**Dénivelé +200 m – 400 m – 13,2 km**

Mercredi 27 octobre 2021

### Etape Colli San Pietri – Nérano



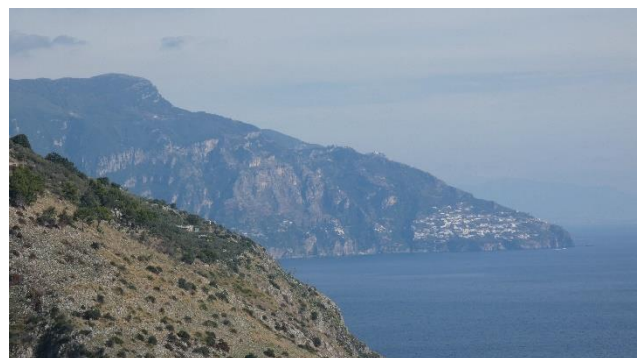
Après un copieux petit déjeuner, nous récupérons nos sandwiches commandés la veille. Leur taille est impressionnante et, pour 3,50 € pièce, ils devraient nous caler plusieurs jours.

Notre parcours commence, le long de la route qui traverse la côte amalfitaine, on a intérêt à bien se tenir sur le bord, la circulation est intense à cette heure de la journée.

Nous arrivons enfin à la hauteur de notre sentier qui part dans la montagne jusqu'à un chemin qui longe et surplombe la côte. C'est l'un des paysages les plus beaux de notre périple. Nous prenons le



temps d'admirer ce sublime environnement, d'autant plus qu'aujourd'hui il fait enfin à nouveau beau et chaud.



Nous piqueniquons et échangeons avec un couple de Lausanne qui traverse également ces belles montagnes. C'est un moment d'échange très sympa puis, nous repartons chacun pour notre destination.

Le sentier est encore très confortable puis... brusquement nous plongeons en direction de la mer par une petite sente très pentue, avec des rochers à désescalader et, ce terrain déjà difficile devient glissant. Ce qui complique encore cette descente, ce sont les grandes herbes et arbustes qui couvrent le sentier. Enfin bref, cette descente infernale de 250 m de dénivelé est une vraie galère.





Nous ne nous attendions pas au tableau, un peu surréaliste que nous surprenons en arrivant dans la superbe **Marina del Cantone**, une magnifique petite crique : une femme habillée très sexy, une autre femme et un couple à poil... en face, sans la moindre gêne, un pêcheur se « rince l'œil ».

Bien qu'il soit un peu insolite dans ce tableau, il tombe bien. Nous nous permettons de l'interrompre dans son observation pour lui demander où se poursuit notre chemin. En fait, il faut passer sous un porche et de là remonter jusqu'au village par un sentier bien aménagé et confortable.

Nous avons eu une descente hard, mais, la récompense nous l'avons en débouchant dans ce superbe petit port.







Nous faisons une halte bien méritée dans le premier bar venu pour nous rafraichir d'une bonne bière... non deux !!! Le patron nous offre pour les accompagner, des portions fondantes de fromage chaud. Nous apprécions beaucoup et récupérons, un peu, des difficultés de cette belle journée.

Nous nous rendons au camping, notre dernière nuit sur cette magnifique côte. Notre bungalow surplombe la plage, de plus il est chouette et confortable.

Le soir, au restaurant « la sirène » nous apprécions notre dernier repas mais aussi le pichet de vin blanc qui vient d'un monastère local.



**Dénivelé + 480m – 750 m – 12,2km**

**Jeudi 28 octobre 2021**

**Etape Nerano – Punta Campanella - Termini**

On serait bien resté dans ce camping accueillant et chaleureux, face à la mer, mais c'est parti pour notre dernière étape.

Super et copieux le petit déjeuner !!!





Hier, c'était une descente difficile et bien, aujourd'hui il nous faut remonter, d'abord au sommet du village, puis trouver le sentier. Un panneau nous met en garde sur la difficulté des secours à arriver sur celui-ci, en cas de problème. Quand on pense au parcours de la veille on craint que ce ne soit le même mais, en montant cette fois. On se rassure en nous disant que ce ne sera pas pire. En définitive, il est difficile mais « plus carrossable » que celui de la veille.

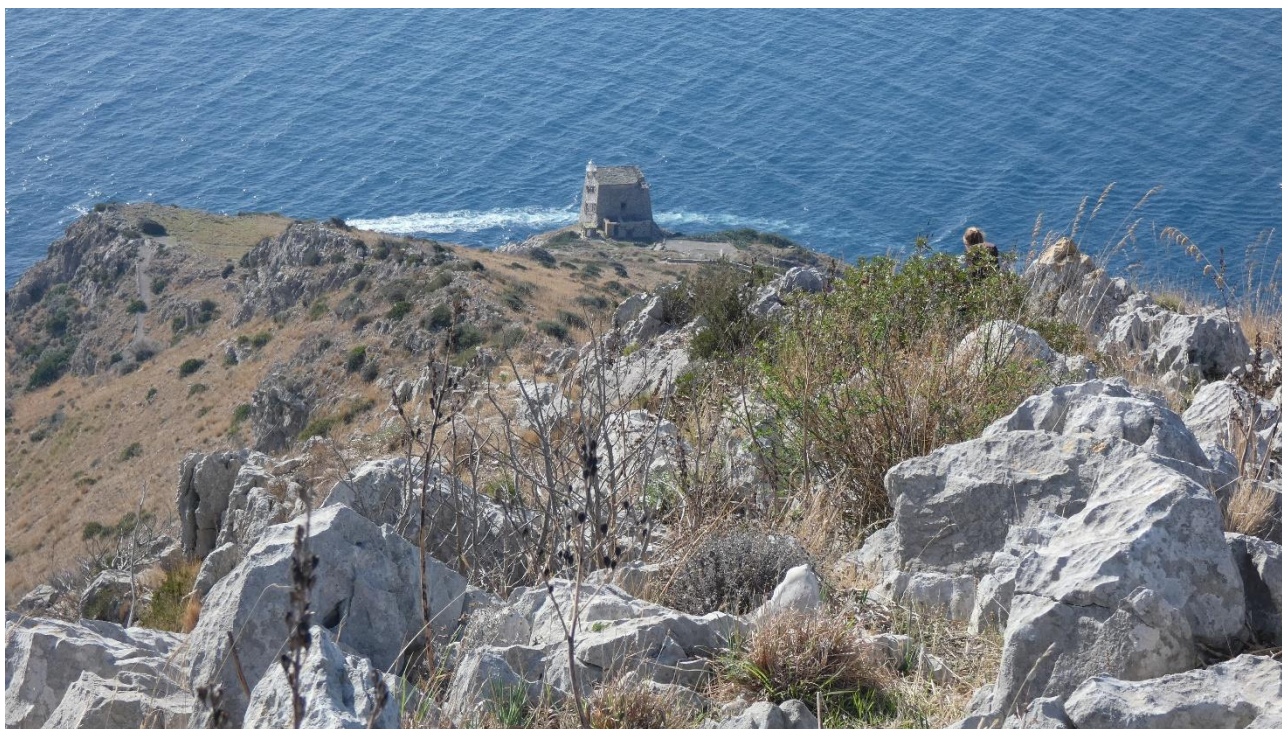


Nous arrivons au sanctuaire, la chapelle blanche Chiesa San Costanzo à 485 m d'altitude, vestige d'un ancien ermitage. Ici la vue embrasse toute la péninsule et la chaîne **des montagnes Lattari**.





Après un petit arrêt, nous partons pour la **Punta Campanella**, la pointe clochette, qui se trouve à l'extrémité de la **péninsule de Sorrente**.



Le sentier en balcon est un peu exposé au départ puis, c'est encore une descente pas facile jusqu'au **phare Campanella, au bord de la mer tyrrhénienne, face à l'île de Capri**.

C'est ici qu'Ulysse a rencontré les sirènes et construit un temple pour la déesse Minerva qui l'avait protégé pendant son voyage.



Depuis la pointe, le chemin pour **Termini** est facile. Il longe des petits potagers et des oliveraies au-dessus de la mer.



Arrivés dans cette petite ville nous sommes alpagués par le patron d'un petit bar qui fait des assiettes de salade, tomate, fromage etc... Nous apprécions cet encas et nous amusons de l'efficacité de cet italien à convaincre les randonneurs qui arrivent à se restaurer dans son sympathique bistrot qui affiche complet en un temps record.

Nous prenons un bus pour **Sorrente** et de là, le train nous ramène à **Pompéï** où nous retrouvons notre camping-car.

**La côte amalfitaine** c'est le paradis de la randonnée avec des sentiers idylliques, avec de nombreuses vues magnifiques qui ont cependant bien du mal à nous faire oublier les milliers de marches d'escaliers qui nous conduisent au-dessus des villages. La plupart des villages sont perchés sur des falaises avec une vue imprenable sur la mer.

Le CAI-300 est un grand sentier de randonnée du Club alpin italien qui traverse toute la côte amalfitaine d'est en ouest. Nous l'avons parfois emprunté et pris d'autres CAI secondaires pour suivre le parcours que nous avons établi, depuis la France, avec beaucoup de difficultés.

Le GPS et les tracés enregistrés ont été une aide précieuse, sans eux nous nous serions encore plus souvent égarés.

**Dénivelé +730 m - 455 m – 9 km**

**Vendredi 29 octobre 2021**

**Visite de Naples**

Nous prenons le train à 7h45 pour **Naples**.

Quel changement après 10 jours dans le calme des montagnes de la côte amalfitaine avec à nouveau un temps maussade et menaçant.

**Naples**, située sous le **volcan Vésuve** au bord d'une magnifique baie, sur la côte ouest de **l'Italie**, est une ville frénétique de la **Campanie**.

C'est la troisième ville **d'Italie** après **Rome** et **Milan**.

Nous déambulons dans le pittoresque **quartier Spaccanapoli** au centre de **Naples**.

En fait, cette rue longue de 2 km et large d'à peine 6 m divise la ville en deux. De chaque côté se déploie un labyrinthe de vicoli, ces ruelles caractéristiques de la **Naples** ancienne et populaire.

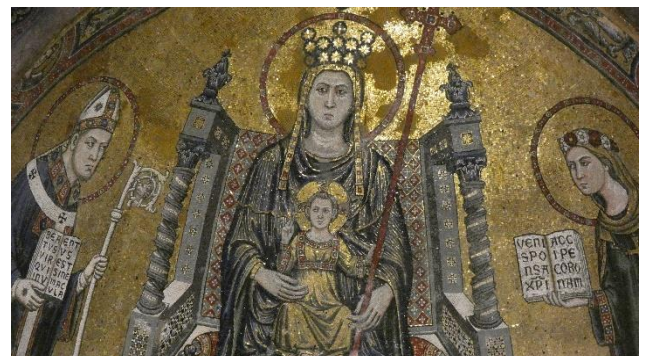
On flâne dans ses rues étroites et bruyantes où églises et palais côtoient des immeubles populaires et délabrés. La rue est un théâtre grandeur nature : le linge est étendu aux fenêtres, les moteurs des mobylettes résonnent dans les vicoli, les artisans travaillent sur le pas de leur magasin, les pâtisseries et pizzeria s'ouvrent sur la rue.







Nous visitons plusieurs églises dont la **cathédrale de Naples** avec son **baptistère San Giovanni in Fonte** et la superbe **chapelle San Gennaro**.





La place Dante avec la statue de Dante et l'imposant bâtiment **Convitto nazionale Vittorio Emanuele II** fondé comme institut religieux au XVIIIème siècle et transformé en couvent après 1860.



La **via dei Tribunali** est un des axes majeurs du centre historique de **Naples**.

La **Piazza del Gesù Nuovo** où se dresse une statue de la Vierge immaculée. Elle apparaît comme une respiration au milieu de **Spaccanapoli**, avec son obélisque qui ressemble à une pièce-montée, l'étrange façade noire en « pointes de diamants » de **l'église du Gesù Nuovo**, surprenante la taille de l'église et sa décoration très chargée.



La modeste basilique **Santa Chiara**

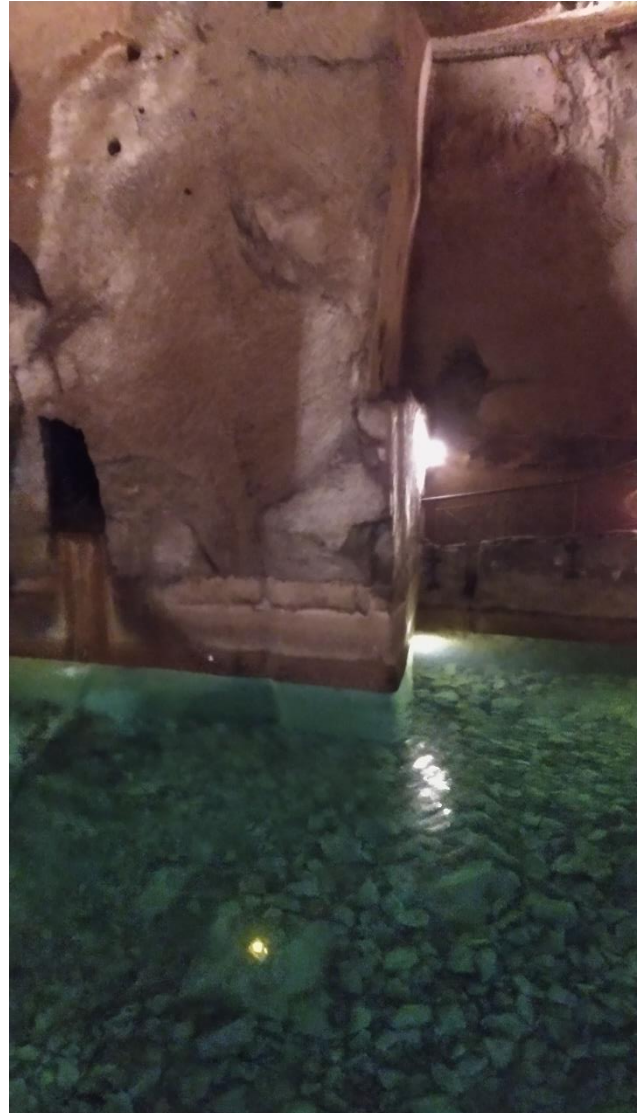




### Visite de la « Naples souterraine »

Il existe une ville sous l'actuelle **Naples**. En effet, la ville est construite sur une pierre volcanique molle, le tuf. Les habitants ont creusé des blocs déjà à l'époque des anciens Grecs. Petit à petit, cela a formé un souterrain rempli d'histoire. Cavités et couloirs passent ainsi d'un siècle à l'autre, un peu au hasard, depuis les soubassements d'un théâtre romain jusqu'aux abris aménagés pour les habitants pendant la Seconde Guerre mondiale.

Ouverte au public en 2010, la galerie aux murs imposants, passages secrets relient les palazzi, et une immense citerne souterraine où les habitants venaient puiser leur eau.



Après avoir mangé une pizza nous partons en direction du port en descendant la **via Toledo** jusqu'au bout, on arrive sur la **Piazza del Plebiscito**, très minérale, elle est aussi la plus populaire **d'Italie**, c'est le cœur commerçant de **Naples** où se trouve le fameux **théâtre San Carlo**, l'un des plus beaux opéras du monde.

Ici, également la **galerie Umberto I**, fabuleuse galerie marchande construite à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle. C'est une immense verrière en croix, haute de 57 m, chef d'œuvre architectural, véritable lieu de vie avec restaurants et magasins.

Cette place se distingue par sa grande colonnade entourant le **dôme de la basilique San Francesco di Paola**. En face, la façade de **l'ancien Palais royal**, témoin des derniers feux du royaume de **Naples**. Nous revenons à la gare par le front de mer, un peu fatigués par la visite de cette grande, sale et bruyante ville.





Environ 20 km



### Samedi 30 octobre 2021

Le temps est pluvieux aussi nous annulons les deux jours prévus pour poursuivre notre visite de Naples. Nous avons prévu la visite du **Castel dell'Ovo**, la colline du Voméro avec le **castel Sant'Elmo** et sa chartreuse **San Martino** ainsi que l'île de Procida.

Nous décidons un retour rapide à la maison par l'autoroute.

Nous faisons une halte pour la nuit, sur la place d'un village un peu avant Rome.

### Dimanche 31 octobre 2021

Nous poursuivons notre remontée, sous une pluie abondante en fin de journée lorsque nous arrivons au village des marques italien à **Serravalle Outlet**.

### Lundi 1<sup>er</sup> novembre 2021

Nous passons le **col du Mont Cenis** avec un rayon de soleil, il y a un peu de neige sur les sommets, il sera très prochainement fermé pour la saison d'hiver.

Il pleut à nouveau sur le reste du trajet jusqu'à **Saint Christophe la Grotte**.

