



L'ITALIA IN PILLOLE

1 o 2 cpr al dì / 100mg

CAMPANIA

Campania



BUCKET LIST

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> VISITARE LA REGGIA DI CASERTA | <input type="checkbox"/> ESPLORARE PROCIDA, L'ISOLA DEL POSTINO, DALLE CASETTE COLORATE |
| <input type="checkbox"/> ASSISTERE AL CONCERTO ALL'ALBA AL FESTIVAL DI RAVELLO | <input type="checkbox"/> ASSAGGIARE LA SFOGLIATELLA, RICCIA E FROLLA, E IL BABÀ |
| <input type="checkbox"/> BERE NA TAZZULELLA E CAFÈ | <input type="checkbox"/> OSSERVARE LE CUPOLE MAIOLICATE DELLE CHIESE NEI PAESI DELLA COSTIERA AMALFITANA |
| <input type="checkbox"/> ENTRARE NELLA GROTTA AZZURRA A CAPRI, RIGOROSAMENTE IN BARCA | <input type="checkbox"/> AMMIRARE IL CRISTO VELATO A NAPOLI |
| <input type="checkbox"/> PASSEGGIARE NELLA STORIA TRA I TEMPLI DI PAESTUM | <input type="checkbox"/> RILASSARSI ALLE TERME A ISCHIA |
| <input type="checkbox"/> ASPETTARE IL TRAMONTO SUL LUNGOMARE DI NAPOLI CON VISTA SUL VESUVIO | <input type="checkbox"/> INNAMORARSI DELLA CERAMICA VIETRESE |
| <input type="checkbox"/> SORSEGGIARE IL LIQUORE STREGA DI BENEVENTO ASCOLTANDO LE STORIE SULLE STREGHE | <input type="checkbox"/> PERCORRERE IL SENTIERO DEGLI DEI A PICCO SULLA COSTIERA AMALFITANA |
| <input type="checkbox"/> FARE UN BAGNO NELLE ACQUE CRISTALLINE DELLE SPIAGGE CILENTANE | <input type="checkbox"/> GUSTARE LA PIZZA TRA I VICOLI DEL CENTRO STORICO DI NAPOLI |
| <input type="checkbox"/> DEGUSTARE I VINI IN IRPINIA | <input type="checkbox"/> BRINDARE CON IL LIMONCELLO |



- Alloggi unici
- Sentieri
- Grotte e Avventura
- Giardini fantastici
- Città e Borghi
- Spiagge e Isole
- Cosa vedere
- Arte e Eventi
- San Gregorio Armeno
- Tour Esperienziali

Grotte del Cilento



Campania

Campania

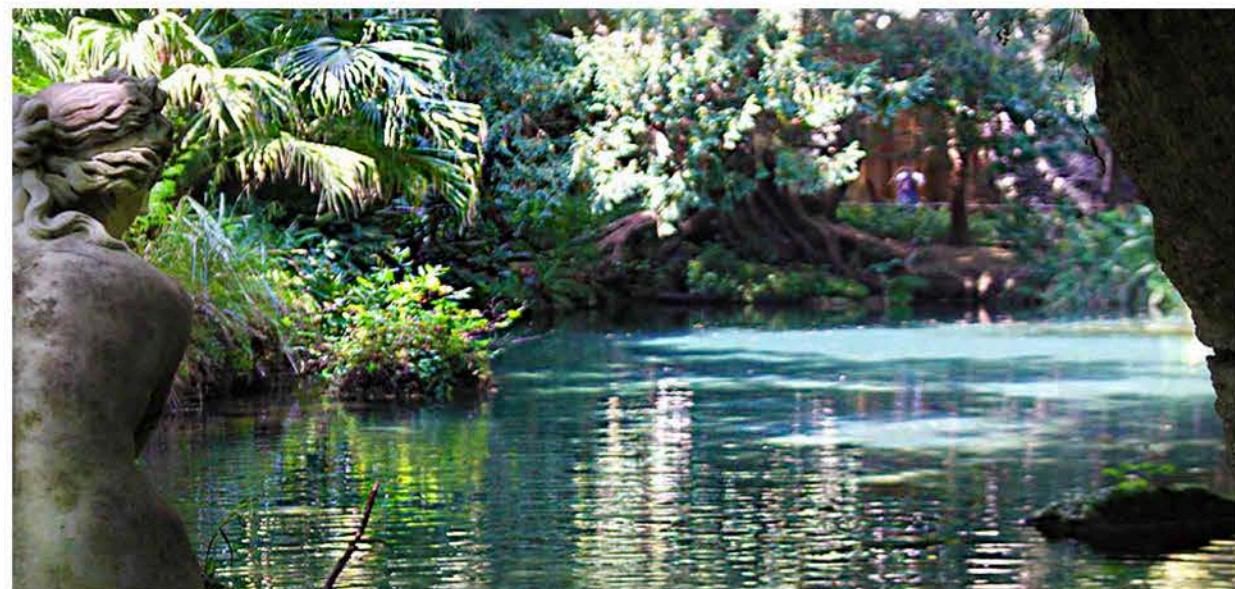


GIARDINI FANTASTICI



Giardino Inglese
Reggia di Caserta
81100 Caserta CE

Un giardino incantato nel Parco Reale della Reggia di Caserta con corsi d'acqua, laghetti, "rovine", piante autoctone ed esotiche e fontane, alimentate dall'acquedotto Carolino. Fu un desiderio di Maria Carolina, per competere con la sorella Maria Antonietta di Francia (Versailles). Il Parco Reale si articola in 3 parti (la 3° è quella del Giardino Inglese). La 1° è destinata al parterre, un prato con viali rettilinei; comprende il Bosco con la Castelluccia e arriva alla Peschiera, lago artificiale con un tempietto al centro. La 2° parte inizia dalla fontana Margherita con la grande via d'acqua fiancheggiata da simmetrici boschi.



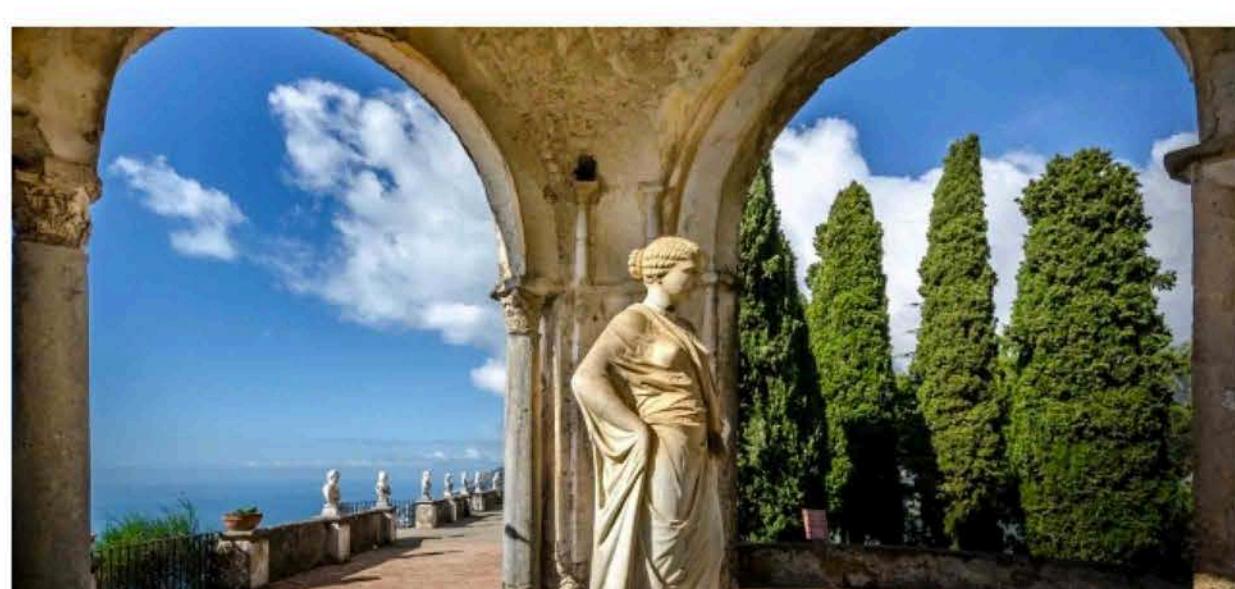
Giardini di Augusto e Via Krupp
Via Matteotti 2
80076 Capri NA

Giardini di Augusto e Via Krupp sono sospesi sul mare di Capri. I Giardini sorgono a ridosso della Certosa di San Giacomo, nell'antica proprietà dell'industriale tedesco Friedrich Alfred Krupp. Custodiscono le principali specie di fiori e piante che si possono trovare sull'isola. Friedrich fece costruire via Krupp, splendida strada panoramica scavata nel costone roccioso, appena sotto i Giardini, per raggiungere facilmente l'imbarcazione dalle suite del Grand Hotel Quisisana (la strada attualmente è chiusa, ma è possibile ammirarla dalla terrazza dei Giardini).



Giardino Villa Cimbrone
Via Santa Chiara 26
84010 Ravello SA

I Giardini della Villa, con i "fiori più belli che si possano immaginare", sono stati in gran parte ridisegnati agli inizi del '900 e sono tra i più importanti esempi di cultura paesaggistica e botanica anglossassone nel sud Europa. In posizione strategica, hanno preziose spianate coltivabili in contrasto con gli scoscesi e ripidi pendii del territorio circostante. Presentano elementi decorativi (fontane, ninfei, statue, tempietti e padiglioni), ma è il "Terrazzo dell'Infinito" a far sognare: un balcone con busti marmorei dalla vista impareggiabile che va dalla Divina Costiera a Punta Licosa.



Giardino di Villa Rufolo
Piazza Duomo
84010 Ravello SA

Quella del Giardino dell'Anima è un'atmosfera magica, con la vista che si perde tra mare e cielo, con i pini marittimi e le cupole della Chiesa dell'Annunziata. Ha incantato, nella sua lunga storia, grandi personaggi da Boccaccio a Sir Francis Neville Reid, botanico scozzese che comprò la villa in stato di abbandono e ne rinnovò i giardini. Richard Wagner qui compose il 2° atto del Parsifal. Si accede ai Giardini da una Torre ornamentale che conduce al Chiostro moresco tra cipressi e tigli. I Giardini si sviluppano su 2 livelli ed è a quello inferiore che ogni anno viene montato il palco sospeso a mare del Ravello Festival.





GIARDINI FANTASTICI



Giardini Ravino
Via Provinciale Panza
80075 Forio d'Ischia NA

Un parco botanico di acclimatazione che raccoglie, in 6.000 mq, la vasta collezione di piante succulente del capitano Giuseppe D'Ambra, ogni anno arricchita di nuovi esemplari provenienti da tutto il mondo. Le piante esotiche trovano qui un ambiente ideale grazie alla vicinanza del mare e all'esposizione a Ovest del sito. È da segnalare la presenza di una conifera ritenuta estinta fino al 1994. Al tramonto, quando il giardino si riempie di magia, al Cactus Lounge Café potrete assaggiare il Cactus Cocktail. Moby Dick (un'antica cisterna) è la sala in cui sono allestite mostre di fotografia.



Giardino di Babuk
Via Giuseppe Piazz 55
80137 Napoli NA

Un giardino misterioso di fiori e alberi di limone, nel cuore del centro storico di Napoli, dedicato alla memoria di un gatto. Uno dei muri tufacei presenta un piccolo incavo con un affresco trompe-l'oeil, risalente alla fine del '600. Appena sotto l'ingresso principale ci si può addentrare nel suggestivo e misterioso Ipogeo, una cavità naturale composta da 4 caverne collegate da piccoli cunicoli, era questa un'area adibita, almeno per un periodo, a cisterna. Negli anni '50 e '60 l'ipogeo fu utilizzato come discarica.



Villa San Michele
Viale Axel Munthe 34
80071 Anacapri NA

Tra i giardini più belli d'Italia, con il Golfo di Napoli come sfondo, ospita gigli africani, melograni caucasici, pini italiani, ortensie giapponesi, un mirto australiano e un albero di betulla svedese. Si passeggiava all'ombra del glicine, sotto un pergolato che segue la circonferenza della roccia, fino alla terrazza della Sfinge e al viale dei cipressi. Vi abitò anche la marchesa Luisa Casati Stampa (nota per i sontuosi banchetti che dava a Venezia) che fece arrivare 2 leopardi da caccia, 2 levrieri, 2 gazzelle dorate e un gufo per "rivitalizzare" il giardino. Il suo motto preferito "Osare Volere Sapere Tacere" si può leggere sul muro di una delle stanze.



Villa D'Ayala
Piazza della Rimembranza
84020 Valva SA

Il Parco della Villa è interamente circondato da mura. Si tratta di un bosco con lecci, castagni ed aceri, solcato da viali rettilinei che disegnano una scacchiera irregolare. Si incontrano poi due giardini all'italiana, uno piccolo in prossimità dell'ingresso e uno di pertinenza del Castello; ed il Teatrino di Verzura, probabilmente di realizzazione Ottocentesca, realizzato con siepi di bosso ed arricchito da busti di figure umane. Sono disseminate nel parco fontane, statue, piccole architetture; caverne e canali di epoca romana, hanno invece funzioni di incanalatura delle acque.



Campania



SENTIERI E SCAVI

Sentiero degli Dei (in foto)

Da Agerola a Nocelle, 3 ore di cammino, ricompensate da una vista unica (sconsigliato a chi soffre di vertigini)!

Vallone delle Ferriere

O Vallone dei Mulini, da Pontone attraversa i Monti Lattari e arriva ad Amlfi, tra boschi di felci, ruscelli e cascate.

Punta Campanella

Da Termini, ultimo borgo abitato della Penisola Sorrentina a Punta Campanella, il luogo leggendario in cui Ulisse incontrò le Sirene ammaliatrici.

Sentiero dei Limoni

Da Maiori a Minori sull'antica strada che attraversa il villaggio di Torre. 1 ora, al profumo dei limoni, in cui non sarà difficile incontrare muli carichi di agrumi!

Trevico

A 1.094 mt di altitudine è il comune più alto della Campania. Dal borgo che ha dato i natali ad Ettore Scola potrete ammirare sia il Mar Tirreno che il Mare Adriatico e ben 5 regioni.

Punta Licosa

Un'area privata in cui accedere a piedi da San Marco di Castellabate. Nessuna difficoltà particolare, ma uno scenario unico, con tante calette in cui fare il bagno in solitaria di fronte all'isola di Licosa e al suo faro.

Cascate Capelli Di Venere

Casaletto Spartano. Una cascata che nasce dalle acque del Rio Bussentino. Un'oasi verdeggianti ricca di muschio, ma il bagno è vietato.



Scavi di Pompei

Distrutta dall'eruzione del Vesuvio del 79 d.C., è rimasta quasi intatta sotto le ceneri. Gli scavi, iniziati a metà '700 proseguono ancora oggi e ci hanno restituito un sito unico.

Scavi di Ercolano

L'antica Ercolano non è completamente dissotterrata perché sul territorio sorge la città nuova. La città fu sepolta da una nube piroclastica (a più di 100°) e da frammenti di rocce vulcaniche ridotti a forma liquida. Queste polveri raffreddandosi hanno impedito la decomposizione di materiali come legno e stoffa, così gli oggetti di uso comune si sono ben conservati.

Area Flegrea e Sacello degli Augustali

Quella flegrea è un'area ricchissima in cui si inseriscono Cuma (la più antica colonia greca in Italia), la Casina Vanvitelliana, Baia sommersa e ancora la Piscina Mirabilis (cisterna), le Stufe di Nerone (terme), la Solfatara di Pozzuoli, l'Anfiteatro Flavio e la Riserva Naturale degli Astroni, in un cratere.

Il Sacello degli Augustali fu rinvenuto accidentalmente; si tratta di un edificio di culto dell'imperatore Augusto, distrutto forse da un terremoto, i resti sono oggi in parte sommersi a causa dei fenomeni di bradisismo.

Paestum

2 santuari con i templi, l'agorà greca e il foro romano con templi, le tabernae, la basilica e il macellum, l'ekklesiasterion greco e il comitium romano. E poi la tomba del tuffatore, esempio unico di pittura greca figurativa.

Velia

Ad Ascea Marina sorge Velia per i romani, Elea per i greci. Fondata nel 540 a.C. fu la sede della scuola filosofica eleatica.

Napoli Sotterranea

Un percorso nel ventre della città, a 40 mt di profondità, tra i cunicoli scavati dai Greci per l'estrazione del tufo, poi adibiti ad acquedotto, a rifugio, a discarica. Oggi è il sottosuolo delle meraviglie!

Napoli Borbonica

Una cavità sotterranea fatta realizzare da Ferdinando II di Borbone per collegare il Palazzo Reale a piazza Vittoria, una via di fuga sicura in caso di pericolo. Fu scavata a mano con picconi e martelli. Durante la 2° guerra mondiale fu utilizzata come ricovero bellico dei cittadini.

Cimitero delle Fontanelle

L'antico cimitero delle "anime pezzentelle", nel quartiere Sanità, e il rito d'adozione, da parte dei cittadini, di un teschio di un'anima abbandonata in cambio di protezione.

Campania



INSTALLAZIONI D'ARTE

Le Stazioni dell'Arte

Una riqualificazione dei vecchi mezzanini della Metro di Napoli ha reso questi spazi fruibili per tutti i cittadini in un percorso espositivo aperto, un incontro insolito con l'arte contemporanea! Un museo decentrato e distribuito sull'intera area urbana, con circa 200 opere che hanno visto la partecipazione di artisti e architetti di fama internazionale e autori locali.

In foto la stazione di Toledo, considerata la più bella d'Europa!



Cavallo di Sabbia, Paestum

Una scultura alta circa 4 mt, realizzata nel 1999 in vetroresina e ricoperto di sabbia proveniente dalle spiagge di Paestum.

L'opera, di Mimmo Paladino, è posizionata tra il tempio di Hera e quello di Nettuno.

I Murales di Jorit

Ciro Cerullo, in arte Jorit, è un artista di Quarto, periferia nord di Napoli.

Raffigura realistici volti umani, marchiati da 2 strisce rosse sulle guance che rimandano a rituali magici/curativi africani. Dal 2011 regala a Napoli e provincia ritratti giganti di personaggi importanti per la città o simboli di lotte poco ascoltate. Fanno parte della sua "Human Tribe" - tra i tanti - Diego Armando Maradona e uno scugnizzo, Ilaria Cucchi, Edoardo De Filippo, Kobe Bryant, Martin Luther King, "San Gennaro", Pier Paolo Pasolini.



Spazio Nea

Uno spazio vivo e dinamico nel centro storico di Napoli dedicato a diverse forme di intrattenimento culturale. La galleria d'arte contemporanea è una delle poche in città con l'innovativo concept "fronte strada", fruibile tutto il giorno, tutti i giorni. NEA è anche caffè, un rilassato luogo di incontri e di scambio, dall'atmosfera internazionale, con eventi collaterali alla programmazione espositiva. L'ingresso è separato dalla galleria ed è nella bellissima piazza Bellini.

Campania



COSA VEDERE - BORGHI

Sant'Agata de' Goti, la perla del Sannio. Un borgo millenario, quasi una fortezza costruita su una rocca di tufo a strapiombo sui fiumi Martorano e Riello. Da scoprire lentamente, tra i vicoli, le case, ma soprattutto tra le chiese.

Castellabate, il set di "Benvenuti al Sud", domina la fascia costiera tra Punta Licosa e il Promontorio di Tresino dal colle su cui sorge, in un saliscendi di vicoli e scalinate. San Marco e Santa Maria sono le località costiere con splendide spiagge.

Limatola, un borgo medievale sovrastato dal Castello normanno, intorno al quale, da 9 anni, si svolge "Cadeaux al castello", un mercatino di Natale che unisce artigianato di qualità e gastronomia.

Ravello. Le ville, i giardini, il panorama, il festival, la cultura, i personaggi illustri che qui hanno deciso di trascorrere un pezzo della loro vita, da Wagner a Escher, rendono questo borgo unico, tra viuzze, case bianche e una splendida piazza.

Attraversando Raito, si giunge ad Albori, un borgo in miniatura, sospeso tra cielo e mare con le casette addossate. Tappa d'obbligo per rinfrescarsi nelle calde serate estive con sosta alla "bruschetteria".

Zungoli, borgo irpino attraversato dal tratturo Pescasseroli-Candela. Il centro storico è formato da viuzze acciottolate sotto le quali sono ubicate le grotte di tufo, sviluppate su più livelli e tra loro comunicanti.

Montesarchio, un borgo ricco di storia e spiritualità. Dominato dall'alto dall'antica Torre e dal Castello di origine longobarda che ospitano il Museo archeologico nazionale del Sannio Caudino.

Vietri Sul Mare è famosa in tutto il mondo per l'antica lavorazione della Ceramica (nella torretta di villa Guariglia, a Raito, potrete visitare il Museo della Ceramica). Passeggiate tra le botteghe fino alla panoramica e suggestiva Villa Comunale.

Summonte, con la spettacolare Torre Angioina dalla quale si gode di una vasta veduta del Parco Regionale del Partenio, è caratterizzato da palazzi di impianto cinquecentesco, con corte interna e ingresso monumentale.

Roscigno Vecchia, il borgo fantasma abbandonato per i continui smottamenti del terreno, conta un solo abitante, Giuseppe. Il paese conserva i tratti urbanistici di un centro agro-pastorale sette-ottocentesco, con le tipiche case contadine.

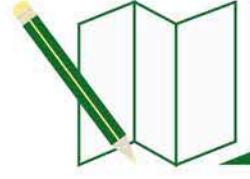
Padula, la città della Certosa di San Lorenzo, uno dei monasteri più grandi al mondo. La corte esterna è rettangolare; il chiostro della Foresteria ha un portico con fontana e loggiato, dove troviamo la Torre dell'orologio. La biblioteca ha splendidi pavimenti in maiolica e i 2 livelli del Chiostro grande sono uniti da uno scalone ellittico a doppia rampa.

Nusco, il balcone dell'Irpinia. Il castello diruto con i resti delle mura e la torre, il Monumento della Santa Croce, all'entrata del paese, la Cattedrale, ma soprattutto la Notte dei Falò, il 17 gennaio, sono tappe e appuntamenti imperdibili del borgo.

Atrani, il più piccolo comune italiano per superficie, ha conservato le caratteristiche di un borgo di pescatori con i suoi vicoli stretti, le casette vicine alla spiaggia e il centro del paese racchiuso attorno alla Fontana Moresca.

Monteverde, il borgo più accessibile d'Italia con 5 km di percorsi tattili/planatari per non vedenti. Sorge su uno sperone roccioso di 700 mt e ha un centro storico di origine Normanna, con un castello a 4 torri, 2 rotonde e 2 quadrate.

Campania



COSA VEDERE

Duomo di Napoli, con la cappella di San Gennaro, la cappella Minutolo e la basilica paleocristiana di Santa Restituta. Il 19 settembre si festeggia San Gennaro con il noto rito del miracolo di San Gennaro: l'arcivescovo di Napoli scuote un'ampolla all'interno della quale è contenuto il sangue del patrono. Inizialmente il sangue appare solido e scuro, dopo movimenti bruschi avviene l'attesa "liquefazione", segno di buon auspicio.

Acquedotto Carolino, un'imponente struttura in tufo con 3 ordini di archi a tutto sesto, alta 60 mt e lunga circa 500 mt (l'acquedotto è in gran parte interrato per una lunghezza di 38 km). Opera di Luigi Vanvitelli, commissionatagli da Carlo di Borbone, da cui prende il nome, per alimentare i giochi d'acqua della Reggia e per soddisfare le esigenze della città.

Auditorium di Ravello, realizzato da Oscar Niemeyer, è un edificio curvilineo al quale si accede da una piazza panoramica. La sua forma concava evoca la cassa armonica di un mandolino o un elmo medievale. I 406 posti a sedere sfruttano il declivio naturale del terreno e sono protetti da una cupola, mentre l'orchestra e il foyer sporgono nel vuoto senza sostegni.

Palazzo Mannajuolo in via Filangieri è un bellissimo esempio di architettura Liberty a Napoli. Cercate di entrare nell'edificio per ammirare la scala ellissoidale, in marmo a sbalzo con balaustra in ferro battuto.

Abbazia del Goleto. Complesso religioso del XII secolo, in parte ridotto in ruderi, situato a Sant'Angelo dei Lombardi. È diviso in diverse zone comprendenti la Torre difensiva Febronia, in stile romanico; la Chiesa Inferiore; la Cappella di San Luca e la Chiesa Grande.

San Gregorio Armeno è la celebre strada del centro storico di Napoli con le botteghe artigianali di presepi e statuine, canoniche o con le fattezze dei personaggi dell'attualità!

Casina Vanvitelliana, edificata da Carlo Vanvitelli, figlio di Luigi Vanvitelli, è un'incantevole costruzione (nonostante le condizioni non ottimali) di epoca borbonica. Sorge sul lago Fusaro a Bacoli ed è collegata alla terraferma attraverso un pontile in legno. Si tratta di un casino reale realizzato per scopi di caccia e di pesca.

Museo della Carta di Amalfi, un'esperienza unica per scoprire l'antica tradizione della carta di Amalfi in una suggestiva cartiera del XIV secolo. Qui potrete assistere alla realizzazione di fogli in carta a mano e vedere gli antichi mulini ad acqua funzionanti grazie alla potenza del torrente Canneto.

Reggia di Carditello, residenza borbonica dedicata alla caccia, all'allevamento dei cavalli di razza reale e alla produzione agricola e casearia. Progettata da Francesco Collecini, allievo di Vanvitelli, è composta da una palazzina centrale con loggiato e belvedere ed ha un ampio galoppatoio ellittico, delimitato da 2 fontane con obelischi e un tempietto nel mezzo.

Abbazia Santa Maria De Olearia, Maiori. Arroccata e ben integrata nel paesaggio, è composta da 3 piccole cappelle sovrapposte e affrescate. Il termine "de Olearia" si riferisce ai rigogliosi ulivi che la circondavano.

Cripta del Duomo di Salerno. Di particolare bellezza, appare interamente stuccata e affrescata con scene dell'infanzia e della vita pubblica di Gesù. Custodisce le reliquie di San Matteo, patrono della città.

Palazzo dello Spagnolo, un palazzo privato da ammirare, anche se solo esternamente! Superato l'androne si arriva nel cortile dove si trova la scala a doppia rampa, definita ad "ali di falco", con 5 aperture per piano che, ad eccezione dell'ultimo, si sviluppano simmetricamente. L'interno e l'esterno sono ornati con decorazioni a stucco in stile rococò.

Campania



SPIAGGE E ISOLE

LE SPIAGGE PIÙ BELLE

📍 [Fiordo di Furore](#)

📍 [Baia di Ieranto](#)

📍 [Bagni Regina Giovanna](#)

📍 [Fiordo Crapolla](#)

📍 [Sgarrupo, Erchie](#)

📍 [Marina di Conca](#)

📍 [Riva del Fuenti](#)

Ischia, Capri, Procida, collegata da un ponte sull'acqua con l'isola di Vivara, e Nisida sono le maggiori isole campane.

Spiagge:

Baia di Sorgeto, Ischia

Marina Piccola, Capri

Spiaggia del Postino, Procida

Li Galli è invece l'arcipelago del comune di Positano, formato da Gallo Lungo, a forma di delfino, La Rotonda e La Castelluccia



Dalla Baia degli Infreschi prendete il sentiero sulla sinistra che risale la montagna, vi condurrà all'Azienda Agricola Oasi Infreschi. In questo luogo incantevole potrete assaggiare la Maracucciata, piatto tipico con un legume antico

Le spiagge del Cilento 

- [Baia del Buon Dormire](#)
- [Baia degli Infreschi](#)
- [Spiaggia dell'Arco Naturale](#)
- [Spiaggia del Marcellino](#)
- [Baia di Trentova](#)
- [Punta Licosa](#)
- [Cala d'Arconte](#)

Campania



GROTTE E AVVENTURA

GROTTE DI CASTELCIVITA

Note anche come Grotte di Spartaco, queste cavità carsiche si estendono per 4800 mt sotto il massiccio degli Alburni, con numerose stalattiti e stalagmiti. Alcune cavità sotterranee partono a 94 mt sul livello del mare, tra le rive del fiume Calore, e attraversano gallerie, strettoie e spazi più ampi scavati dall'azione millenaria dell'acqua. 3 percorsi, di diversa durata, lunghezza e difficoltà permettono di visitarle.

GROTTA AZZURRA CAPRI

Questa cavità naturale, conosciuta fin dai tempi dei romani (sono infatti state trovate sul fondo statue di divinità pagane), si trova in corrispondenza della villa imperiale di Damecuta. Per molti anni la grotta è stata come dimenticata dagli abitanti dell'isola: si credeva fosse abitata da spiriti maligni, e fu riscoperta solo nel 1826. Si raggiunge con barche a remi, guidata da barcaioli autorizzati che trainano l'imbarcazione all'interno della grotta con una catena murata all'ingresso, facendo stendere i passeggeri sul fondo della barca. Superato l'ingresso, alto appena 1 mt, ci si trova nel Duomo Azzurro!

CILENTO IN VOLO

A Trentinara, il 1° volo dell'angelo del Cilento, con una vista spettacolare sul Golfo di Salerno, sulla Costiera Amalfitana, su Capri, sulla zona archeologica di Paestum e sulla Costiera Cilentana. A 400 metri d'altezza, con picchi di velocità prossimi ai 120 km/h, per una lunghezza di 1,5 Km, potrai volare, di giorno o di notte per un minuto e mezzo di pura adrenalina.

AREA MARINA PROTETTA DI BAIA

Immaginate di immergervi in un'antica città romana, completamente sommersa nel Golfo di Napoli: ebbene sì, il Parco Archeologico Sommerso di Baia si può visitare con immersioni subacque. Siamo ai Campi Flegrei, zona di origine vulcanica soggetta al bradisismo, un lento innalzamento o abbassamento del livello del suolo che ha causato lo sprofondamento e la sommersione di tutti gli edifici presenti: Pozzuoli era la più celebre città commerciale, Baia la più famosa località residenziale e Miseno la sede della flotta militare. I primi ritrovamenti avvennero negli anni '20; negli anni '40 delle foto aeree evidenziarono l'area archeologica sommersa del Portus Julius; nel 1969, dopo una mareggiata, emersero 2 sculture; gli anni '80-'90 furono fondamentali per la definizione di quest'area come protetta.

GROTTE DI PERTOSA AULETTA

Complesso di cavità carsiche di circa 3000 mt, a 263 mt sul livello del mare, sulla riva sinistra del fiume Tanagro. Si estendono nella parte settentrionale dei Monti Alburni e sono ricche di stalattiti e stalagmiti di diverse forme e colori. Sono esplorabili navigando su un fiume sotterraneo, il fiume Negro. Questi ambienti furono abitati nel periodo del bronzo-medio, probabilmente da pastori, ed ospitano spettacoli teatrali.

GROTTE CILENTO

Con un'escursione in barca è possibile esplorare le grotte tra Capo Palinuro e Porto Infreschi: la *Grotta di Cala Fortuna*; la *Grotta degli Innamorati*; la *Grotta delle Ossa*, così chiamata per i reperti ossei preistorici e i fossili di conchiglie rinvenuti; la *Grotta Sulfurea*: fondale, pareti e cavità interne sprigionano vapori sulfurei di grossa intensità; la *Grotta Azzurra*, la grotta dell'incanto per lo spettacolare effetto di rifrazione che filtra la luce del sole all'interno della cavità da un cunicolo situato a circa 8 mt di profondità, donando all'acqua intense tonalità turchesi.

All'interno si trova una conformazione calcarea che ricorda la testa di un delfino e le formazioni sulle pareti sono simili a delle conchiglie; la *Grotta dei Monaci*; la *Grotta delle Noglie*; la *Grotta del Pozzallo* prende il nome da uno scoglio somigliante alla testa di un toro. Allontanandoci, sembra che il "toro" stia riposando tranquillo nella sua stalla.

PONTE TIBETANO DI LAVIANO

Nel Vallone delle Conche c'è un ponte sospeso a 80 mt dal fondo di un torrente e lungo 100 mt. I robusti cavi in acciaio che lo sorreggono non gli impediranno di vibrare con il passaggio di più pedoni o a causa del vento, rendendo questa passeggiata ancora più adrenalinica. Non cercate di tornare indietro, perchè ad aspettarvi dall'altra parte c'è il Castello medievale di origini normanne, completamente distrutto dal sisma del 1980 e i cui resti dominano la rupe dell'Olivella. Le Conche di Laviano, a pochi passi, sono strette e suggestive gole erose dalle acque torrentizie, alle quali si accede in prossimità della piazza di Laviano.

RAFTING

Attrezzatevi di costume, asciugamani e scarpe da poter bagnare e provate la discesa in raft (gommona) sul fiume Tanagro con rapide mozzafiato, in tutta sicurezza, tra paesaggi incantati ed incontaminati. Questa è una delle tante attività di Campobese!

Campania



I LUOGHI DEL CUORE

Chocolamì, Cetara
Una deliziosa pasticceria in cui gustare il fiocco di neve! Potrete vedere, attraverso il vetro trasparente che separa il laboratorio dalla pasticceria, i diversi processi di lavorazione.

Sal De Riso, Minori
Un'icona nazionale dove assaggiare l'originale Torta Ricotta e Pere seduti sul lungomare di Minori. La pasticceria è bellissima, con una scelta di dolci enorme e difficilissima, ma tra i miei preferiti c'è sicuramente l'Etna!

Una granita siciliana in Costiera
Sul rettilineo della Costiera, subito dopo Marina d'Albori (partendo da Salerno), troverete sulla sinistra un cancello con un "chioschetto" che vende limoni. In realtà qui potrete assaporare un'ottima granita siciliana! Attenzione però, il signore che le prepara potrebbe sembrarvi un pò burbero.



Giardino della Minerva, Salerno
Nel centro storico di Salerno, è il luogo di fondazione del più antico Orto Botanico: l'Hortus Sanitatis della Scuola Medica Salernitana, la prima università di medicina nel mondo. Uno spazio didattico dove i medici insegnavano agli allievi a riconoscere i "semplici", le piante utilizzate per curare le malattie. Dopo aver visitato i giardini, fermatevi alla tisaneria, potrete prendere una tisana in terrazzo, con una delle viste più belle e private di Salerno.



Caronte, Cetara
Quando arrivate sulla spiaggia di Cetara, chiedete di Caronte, con la sua barca vi "trasporterà" su una delle spiaggette raggiungibili solo via mare e verrà a prendervi all'orario concordato!

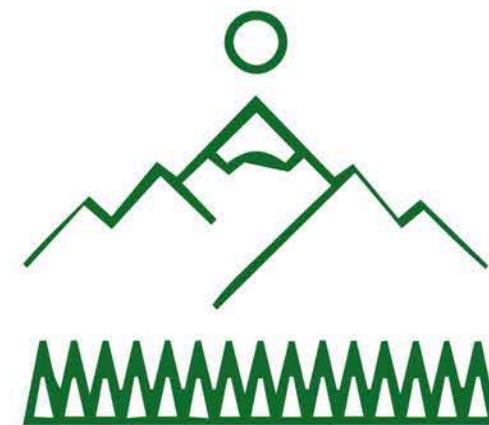


Sorbillo, Napoli
Per me, la pizza più buona in assoluto e non serve aggiungere altro. Anzi sì, armatevi di pazienza, la fila è lunghissima e inizia molto presto!

U' Suricin, Agropoli
Dirigendosi verso il castello di Agropoli, dopo la salita panoramica e i vicoli stretti, si arriva in uno spiazzo con i tavoli di questa pizzeria, ma potrete sedervi solo quando arriverà il vostro turno! Le pizze sono servite in cesti di vimini e l'impasto è di grano saraceno.



Madonna del Granato, Capaccio
L'eremo dei padri carmelitani si staglia su una montagna rocciosa che domina il golfo di Salerno, regalando una vista unica! Un posto così ventilato da essere il punto di lancio perfetto per i voli con parapendio. Qui fu girato un film con protagonista Roger Moore.



La Pergola, Procida
Cenare all'aperitivo in un limoneto, con le note del pozzo in sottofondo, è tra le cose più romantiche da fare sull'isola. Qui potrete assaggiare due prelibatezze procidane: il coniglio e l'insalata di limoni.

Da Paolino, Capri
Un tetto di limoni, una tavolata di amici e un'ottima cucina, questo troverete da Paolino, sosta imperdibile nell'estate caprese. Se poi andrà via la corrente, come è capitato a me, e solo le candele illumineranno i tavoli, sarà pura magia!



Campania



FESTIVAL ED EVENTI CULTURALI

Ravello Festival

Un festival di rilevanza internazionale incentrato sulle arti e in particolar modo su musica classica, cinema, letteratura. L'evento clou è il Concerto all'aba, un evento a cui partecipare almeno una volta nella vita!

Sponz Fest

Ideato e diretto da Vinicio Capossela, questo festival si svolge in Alta Irpinia; nato come festa sui riti dello sposalizio si è allargato ai temi dell'unione, del rapporto con la terra, dell'incontro e scambio con altre culture, il tutto nel segno del recupero dell'identità locale.

Inferno di Dante

Le Grotte di Castelcivita sono lo scenario preistorico ideale per mettere in scena l'Inferno di Dante. Questi ci accoglie e accompagna di caverna in caverna, attraversando i 9 cerchi de l'Inferno e incontrando i diversi personaggi della prima cantica.

La Notte delle Lampare

Questo evento rievoca l'antica tecnica della pesca delle alici con le lampare. Le barche prendono il nome dalle lampade che illuminano l'acqua di notte, per attrarre i pesci in superficie e intrappolarli nelle reti. Vi si assiste da traghetti al largo di Cetara, con il mare illuminato solo dalle lampare.

A 'chiena

A Campagna un'antica tradizione popolare vede deviare il fiume Tenza tra i vicoli e il corso principale della città per pulirne le strade. Dal 1985 'A secchiata attira turisti che si sfidano a colpi di secchiate d'acqua. La Passagiata invece è una passeggiata con i piedi nell'acqua.

Festa dei Gigli

Nola. Una festa popolare cattolica, Patrimonio orale e immateriale dell'umanità dell'UNESCO. I Gigli, costruzioni lignee alte 25 mt e decorate con cartapesta, vengono trasportati dai cullatori, 128 per ogni paranza. Sfilano lungo un percorso tradizionale ricco di difficoltà, fino a piazza Duomo, a ritmo di musica.

Premio Charlot

Una kermesse di comicità, cultura e spettacolo per promuovere talenti emergenti. Nato 30 anni fa, è intitolato al più grande attore comico del '900.

Giffoni Film Festival

Un interessante festival cinematografico nato nel 1971 per bambini e ragazzi provenienti da ogni parte d'Italia e del mondo. Sono loro infatti i giurati di questo evento che ospita ogni anno attori e registi internazionali nella cittadina di Giffoni Valle Piana.

Teatro dei Barbuti

Un teatro estivo all'aperto tra i vicoli angusti del centro storico di Salerno, tra via Botteghelle e via dei Canali. Una rassegna per promuovere la cultura e la riscoperta delle tradizioni con la valorizzazione delle bellezze artistiche e storiche del centro antico della città.

Luci d'Artista

Un'esposizione di opere d'arte luminosa tra le piazze, i parchi e le strade della città di Salerno. Dal 2006, l'intuizione dell'allora sindaco Vincenzo De Luca, avvolge la città in un'atmosfera onirica.

Marmeeting

Ogni estate grandi atleti internazionali partecipano ai tuffi dalle grandi altezze, nell'impareggiabile scenario del Fiume di Furore. La piattaforma è a 28 mt sul livello dell'acqua. Dal ponte, in spiaggia, sugli scogli, dal mare lasciatevi emozionare da questo spettacolo!

Luminaria San Domenico

Praiano: ogni agosto 2000 candele adornano il decoro di piazza San Gennaro. Sembra che la madre di San Domenico, prima di partorire, sognò un cane con una fiaccola in bocca che incendiava il Mondo, a significare che il nascituro avrebbe portato in tutto il mondo la Parola di Dio.

Reggia Express

Un'esperienza unica che permette di raggiungere dal centro di Napoli la Reggia di Caserta a bordo di un treno d'epoca, una locomotiva formata da carrozze Centoperte e Corbellini - rispettivamente degli anni '30 e '50 - con le antiche panche in legno.

Madonna delle Galline

Pagani. Sembra che una frotta di galline raspanti riportò alla luce una Tavola con il volto della Vergine. La statua della Vergine è portata in processione con il suo seguito di galline appollaiate sul capo, sulle braccia e ai piedi della Vergine, al ritmo della "tammurriata".

Campania



TOUR ESPERIENZIALI



Wine tour a Raito

Le Vigne di Raito è una piccola e giovane Azienda Viti-vinicola Biologica che offre un'esperienza unica: passeggiare tra i vigneti della proprietà, incastonati tra cielo e mare, su piccoli terrazzamenti, tipici della zona, con forte pendenza che costringono a lavorazioni esclusivamente manuali. Il panorama qui è davvero mozzafiato, e allora cosa c'è di meglio di una degustazione di vini pregiati e prodotti d'eccellenza del territorio?



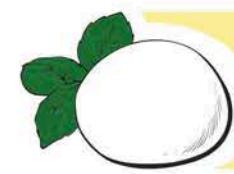
Cilento a cavallo

L'Agriturismo i Moresani è un'azienda agricola biologica a conduzione familiare che vi permetterà di scoprire il Cilento a cavallo, grazie ad un maneggio interno. Potrete seguire anche corsi di cucina per imparare tutti i segreti della preparazione dei prodotti tipici Cilentani (l'azienda produce conserve dolci e salate, salumi, formaggi di capra, olio extravergine d'oliva, vino, liquori).



Museo Archeologico Virtuale

A pochi passi dagli scavi archeologici dell'antica Herculaneum sorge il MAV, museo all'avanguardia. Un percorso virtuale e interattivo dove vivere l'emozione di un viaggio a ritroso nel tempo fino a un attimo prima che l'eruzione pliniana del 79 d.C. distruggesse le città romane di Pompei ed Ercolano. Attraverso ricostruzioni scenografiche, interfacce visuali e ologrammi, il visitatore è condotto in una dimensione virtuale. Non perdete l'occasione di fare shopping al famoso mercato vintage di Resina, a 2 passi dal museo, qui si fanno davvero ottimi affari!



I segreti della mozzarella

Vannulo, tra i migliori caseifici campani, permette di immergersi a 360° nel mondo della mozzarella che qui è lavorata rigorosamente e interamente a mano, solo con latte aziendale. Una passeggiata per ammirare le bufale, con odori e rumori che si integrano con la modernità delle stalle tra musica e tecniche di mungitura all'avanguardia (le bufale sono curate solo con rimedi omeopatici). Oltre i classici prodotti, qui potrete trovare e degustare yogurt, budini, gelati, creme spalmabili al cacao, pistacchio e nocciola, fino a oggetti in pelle di bufala con concia vegetale.



Campania



COSA MANGIARE



primi



secondi

Pasta di gragnano di semola di grano duro, trafilata al bronzo

Pasta alla genovese, un ragù bianco di cipolle e carne di manzo

Pasta patate e provola, con pancetta e pomodorini (vi consiglio quella di Nennella)

Pasta alla puttanesca: acciughe, pomodori, aglio e olive

Scarpariello: pomodorini e parmigiano

Spaghetti alla Nerano, con zucchine fritte e provolone del Monaco

Ziti al ragù napoletano, pasta lunga spezzata, con ragù che richiede una lunga cottura

Pizza di maccheroni o frittata di spaghetti, fatta con la pasta avanzata, arricchita con uova, formaggio, scamorza e prosciutto o pancetta

Gnocchi alla sorrentina, filanti gnocchi di patate con salsa di pomodoro, fiordilatte, parmigiano e basilico

Sartù di riso: ragù, piselli, provola e carne, infornato in una forma per ciambelle

Pasta fagioli e cozze, trionfo di mare e terra

Spaghetti e vongole veraci con prezzemolo

Calamarata, una pasta ad anello con calamari e pomodoro

Carbonara o genovese di tonno, in cui il tonno si sostituisce alla carne

Risotto alla pescatore con vongole, cozze, gamberi, triglie, seppioline, calamaretti

Linguine allo scoglio, con frutti di mare

Caprese, fette di pomodori alternate a fette di mozzarella e tanto basilico fresco

Parmigiana di melanzane, melanzane fritte senza buccia, poi cotte al forno in teglia con fior di latte, passata di pomodoro, parmigiano e basilico

Cuoppo di pesce, cartoccio a forma di cono riempito con fritti di mare

Mozzarella in carrozza, una fetta di mozzarella tra 2 fette di pane in cassetta, passate nell'uovo e nel latte e poi fritte

Polipetti affogati, moscardini affogati nel sugo

Mulignane mbuttunate, nella tipica ricetta cilentana, melanzane ripiene con uova e caciocotta di capra stagionato

Mammarelle 'mbuttunate: carciofi ripieni

Coniglio all'ischitana, tipico dell'isola: la carne è cotta in un tegame di terracotta con aglio, olio di oliva, sale, peperoncino, vino bianco, pomodorini e spezie isolane

Soffritto, frattaglie fritte in aglio e olio, sfumate con vino rosso e cotte con sugo, peperoni e rosmarino

Friarielli, verdura tipicamente napoletana dal sapore amarognolo, soffritti in aglio, olio e peperoncino, spesso accompagnati da salsicce



COSA MANGIARE

gli imperdibili

Pizza, margherita o marinara le classiche, pizza fritta e pizza a portafoglio (riplegata)

Colatura di alici, prodotto di Cetara, usata per condire la pasta, senza aggiungere sale!

Mèvesa 'mbuttunata e panino con la milza, si fa con il quinto quarto del bovino, aceto, olio e odori, in occasione della festa patronale di Salerno

Mozzarella, bocconcini e ricotta di bufala

Brioche con gelato al Bar Nettuno a Salerno

Caffè ristretto in tazza bollente

Limoncello, liquore ottenuto dalla macerazione delle bucce di limone nell'alcool

contorni e farinacei

Alici fritte e alici marinate

Zucchine alla scapece, tagliate a rondelle, fritte e condite con aceto, aglio e menta

Melanzane a funghetti: melanzane a tocchetti fritte e condite con sugo e basilico

Insalata di rinforzo, del periodo natalizio: cavolfiore lessato, olive verdi, cetriolini, cipolline, peperoni dolci o piccanti (papaccelle), tutti sotto aceto e acciughe sotto sale

Insalata di limoni, si fa con la parte bianca del limone di pane, più dolce di quello normale, con cipolla, menta e piccante

Casatiello, torta salata del periodo pasquale, con formaggio, salame, ciccioli e uova

Pizza di scarole, rustico ripieno di scarola soffritta con olive nere, capperi, pinoli, acciughe sotto sale

Vuccio, pane cilentano con un buco al centro che serviva per testare la temperatura del forno prima di infornare il pane classico

Frittelle di cicinielli (bianchetti)



prodotti tipici

Cipolla ramata di Montoro dal sapore dolce e aromatico, ottima la confettura

Tartufo nero dell'Irpinia

Castagne di Montella, Fagioli di controne, Nocciola di Giffoni

Torrone di Benevento

Taralli sugna, pepe nero e mandorle

dolci



Babà al rum, anche con crema e fragoline

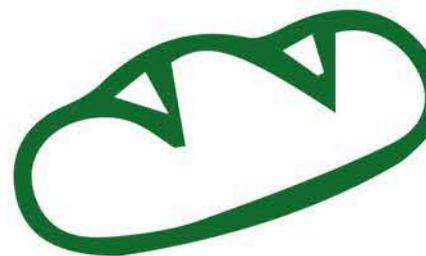
Sfogliatella, riccia o frolla, con ripieno di ricotta e semola

Nuovoletta di Poppella, brioche morbida ripiena di crema al latte

Ricotta e pere di Sal De Riso, 2 dischi di biscotto con un ripieno di ricotta e pere

Delizia al Limone, cupola di pan di Spagna bagnata nello sciroppo di limoncello, con crema al limone, ricoperta di crema e panna

Migliaccio, torta di semolino di Carnevale



Pastiera, dolce pasquale di pasta frolla ripiena di ricotta, grano, canditi, arancio

Struffoli, palline di pasta fritta, ricoperti di miele e diavoletti di zucchero colorati

Melanzane con la cioccolata

Polacca, dolce casertano: pasta brioche con crema pasticcera e amarene sciropate

Scazzetta del Cardinale, pan di Spagna con crema pasticcera e fragole, ricoperto di glassa alle fragole

Graffa, ciambella fritta ricoperta di zucchero

Zeppole di San Giuseppe, fritte o al forno: pasta bignè con crema e amarena

Santarosa, sfogliatella riccia a conchiglia, con ripieno di crema pasticcera e amarene, tipico della Costiera Amalfitana

Campania



ALLOGGI UNICI



Procida Camp & Resort
Via IV Novembre 2
80079 Procida NA

Un Citroën Mehari vi aspetterà al porto di Marina Grande per accompagnarvi al Resort, al quale si accede da un portoncino blu e una scalinata che conducono in un giardino segreto con tende Nordisk, Caravan Airstream, Safari Lodge e Garden Suite.



Laghi Nabi
Via Occidentale
81030 Castel Volturno CE

Un'oasi naturale sul Litorale Domizio, una struttura all'insegna dell'acqua, con tende galleggianti o a bordo lago. Tante le esperienze proposte per divertirsi sull'acqua o pedalare vista lago sulla pista ciclabile a luminescenza naturale che di giorno cattura la luce del sole e la notte crea giochi di luce.



Hotel Luna Convento
Via Pantaleone Comite 33
84011 Amalfi SA

Un ex-monastero riconvertito in struttura di charme: il chiostro moresco, racchiude un piccolo giardino e le camere, un tempo celle, sono tutte vista mare. La piscina con acqua di mare è su una scogliera a picco sul mare, raggiungibile attraverso 80 scalini.



Cannaverde
Via Diego Taiani 22bis
84010 Maiori SA

Tra limoni, viti e ulivi, sui terrazzamenti a picco sul mare tipici della costiera, sorge un agricampaggio pet friendly. I bagni sono in comune, ma su ogni terrazza avrai una doccia privata e un'ama-aca per rilassarti.



Casa sull'albero
84070 Scario SA

In un bosco con ruscello sorge un'accogliente casetta su una quercia secolare con vista sul golfo di Policastro. Vi si accede tramite una scala a chiocciola in ferro da una terrazza in pietra dove pranzare e cenare all'aperto.





ALLOGGI UNICI



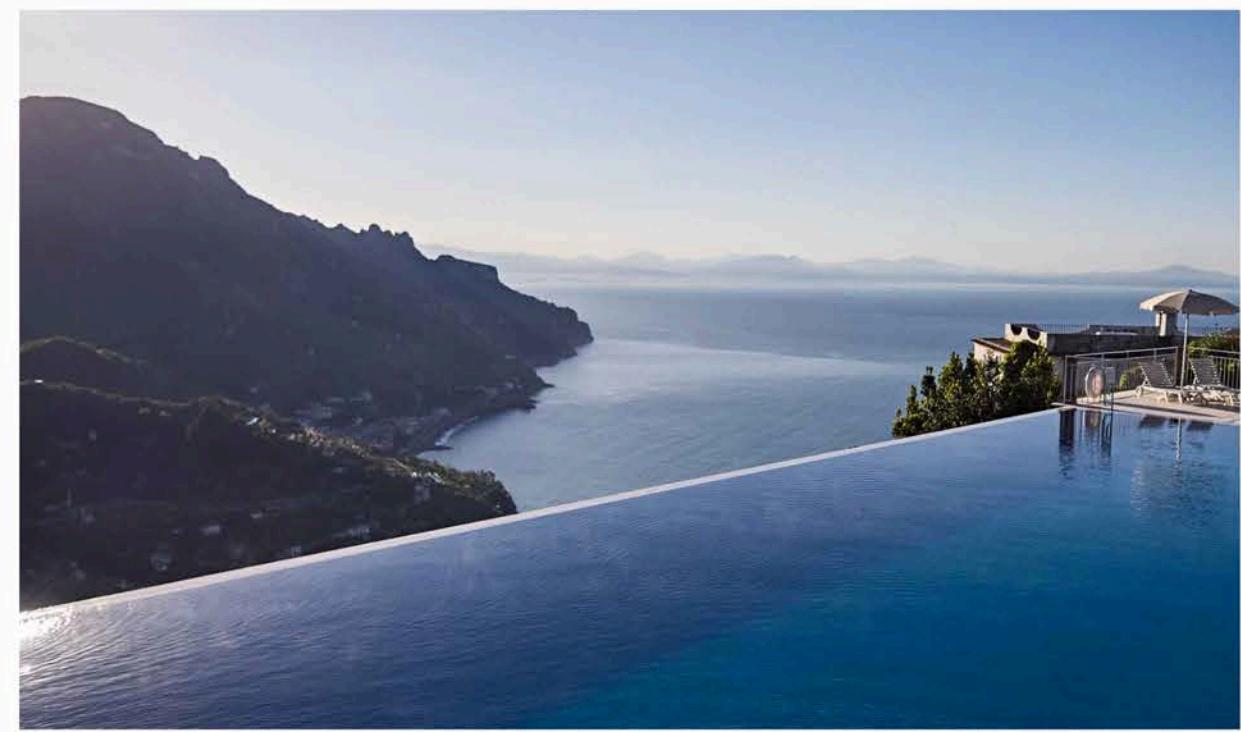
Le Sirenuse
Positano

Lo spirito e l'atmosfera di una casa privata, con il servizio di un grande albergo: 58 camere, quasi tutte con balcone o terrazza sulla baia di Positano e pavimenti in mattonelle di Vietri fatte a mano. La terrazza della piscina guarda il mare ed è circondata da piante di limoni.



Belmond Hotel Caruso
Ravello

Su una scogliera a oltre 300 mt sul livello del mare, questo palazzo dell'XI secolo ha una delle infinity pool più famose al mondo, con un affaccio unico sulla Costiera Amalfitana. Giardini secolari, saloni affrescati e volte ad arco, stanze decorate con pezzi d'antiquariato e quadri.



Hotel Botanico San Lazzaro
Maiori

Questo boutique Hotel sorge tra i terrazzamenti della borgata del Lazzaro. Immerso nel silenzio di una natura rigogliosa, gode di una vista spettacolare sul mare. I giardini si estendono in un'area di circa 2,5 ettari e ospitano un parco botanico, un limoneto e piante esotiche.



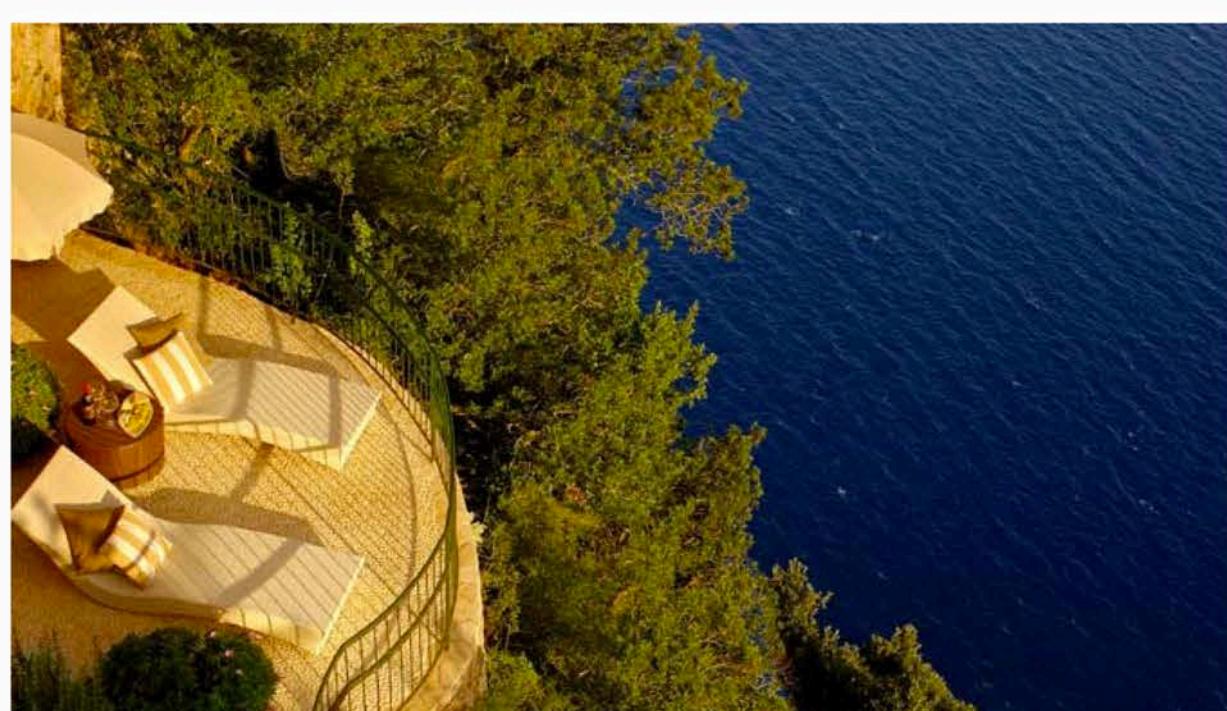
Monastero Santa Rosa Hotel & Spa
Conca dei Marini

Sorge solitario su un'alta e scoscesa sporgenza rocciosa: 20 camere e suite vista mare per un rifugio intimo tra lussureggianti giardini a terrazze su 4 diversi livelli. Una Spa, una sala lettura, un bar, una piscina a sfioro e il Terrazzo del Tramonto, nel punto più alto del Monastero.



Hotel Caesar Augustus
Anacapri

Un'antica villa privata, a 300 mt di altezza, sullo sperone roccioso più panoramico dell'Isola di Capri: la vista va dal Golfo di Napoli alla Costiera Amalfitana. La piscina a sfioro su 2 livelli si affaccia sul mare e il ristorante, La Terrazza di Lucullo, è a km0 con l'orto tra i giardini dell'hotel.



NH Grand Hotel Convento
Amalfi

Un convento del XIII secolo, abbarbicato sulla roccia. Bellissimi il chiostro e la chiesa originali. Quasi tutte le camere, eleganti e minimaliste, si affacciano sul mare; alcune hanno la terrazza con idromassaggio privato.



Note

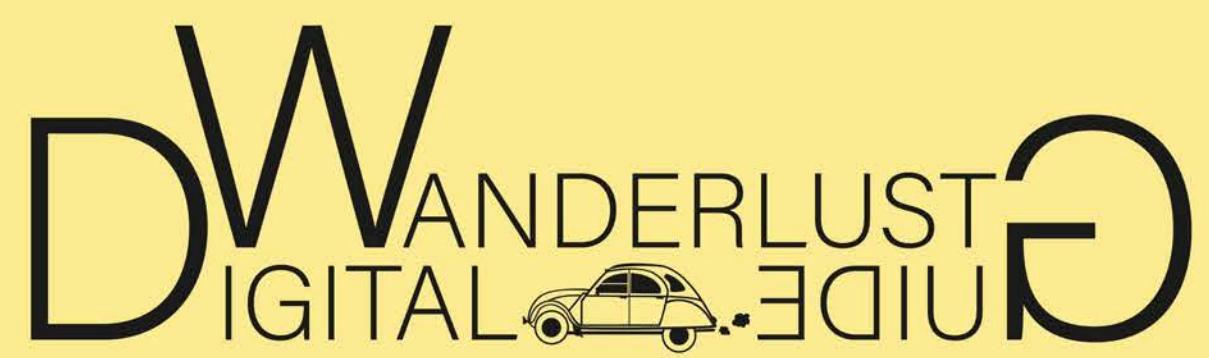
MYSOCIALWANDERLUST.COM



[marianna_sofianos_bonelli](https://www.instagram.com/marianna_sofianos_bonelli)



[My Social Wanderlust](https://www.facebook.com/MySocialWanderlust)



MYSOCIALWANDERLUST.COM