

4. Itinerario da Marina di Stabia

Le isole Flegree e Pontine e la Penisola Sorrentina

 2 settimane  circa 221 miglia

Marina di Stabia - Capri	20 miglia
Capri - Amalfi	17 miglia
Amalfi - Positano	6 miglia
Positano - Sorrento	14 miglia
Sorrento - Procida	18 miglia
Procida - Ischia	4 miglia
Ischia - Ventotene	22 miglia
Ventotene - Palmarola	29 miglia
Palmarola - Ponza	7 miglia
Ponza - Zannone	4 miglia
Zannone - Ponza	6 miglia
Ponza - Ischia	41 miglia
Ischia - Marina di Stabia	23 miglia



Giorno 1 • Marina di Stabia – Capri

Capri è un'isola unica nel cuore del Golfo di Napoli. I Faraglioni e la Grotta Azzurra sono il simbolo della sua bellezza, così come la caratteristica piazzetta che attira migliaia di visitatori tutto l'anno. Per gli amanti delle calette, il lato meridionale, nella baia di Marina Piccola, verso i Faraglioni, è il luogo dove ormeggiare. Da Marina Piccola si può scendere con il tender fino alla spiaggia delle Sirene e poi andare a Capri con l'autobus.

Approdi: • Marina Grande • Marina Piccola

Giorno 2 • Capri – Amalfi

La Costiera Amalfitana si apre con una prima insenatura di straordinaria bellezza: la Baia di Ieranto, riserva naturale. Proseguendo, si incontrano i tre isolotti di Lì Galli di fronte a Positano. Omero descrisse questi isolotti come il luogo in cui Ulisse fu tentato dalle Sirene. Una volta arrivati ad **Amalfi**, non si può negare alla propria curiosità un'esplorazione completa di tutti i suoi vicoli e monumenti, seguendo la strada principale che parte dalla piazza centrale. Le spiagge offrono uno scenario unico, acque limpide e blu circondate da rocce e alberi a picco sul mare.

Giorno 3 • Amalfi – Positano

Positano non ha un porto ma è possibile sostare in rada ormeggiando alle boe davanti al paese. Il prezzo varia a seconda del periodo di permanenza e include anche un servizio di taxi boat per chi desidera scendere a terra senza utilizzare il tender. Si consiglia di fare colazione al bar pasticceria la Zagara, una delle terrazze più famose di tutta Positano.

Il magnifico borgo verticale della Costiera Amalfitana, attraversato da ripide scalinate e sentieri tortuosi, è un luogo di villeggiatura fin dall'epoca romana. Per chi vuole camminare un po' consigliamo una passeggiata lungo il Sentiero degli Dei con un panorama mozzafiato che comprende la Costiera Amalfitana e Capri. Positano ha anche bellissime spiagge come Spiaggia Grande, Fiumicello, Fornillo, La Porta o San Pietro Laurito.

Giorno 4 • Positano – Sorrento

Sorrento occupa una posizione estremamente vantaggiosa. Situata su uno sperone roccioso di 50 metri, è in grado di offrire un suggestivo "balcone" da cui osservare l'intero Golfo, tra cui Napoli, Capri e l'inconfondibile profilo del Vesuvio. Partendo dal centro una visita alla Villa Comunale è d'obbligo! Piazza Tasso e Corso Italia sono tra le mete urbane più importanti. Le acque cristalline e le rocce affioranti costituiscono l'habitat ideale per molte creature marine e sono una vera delizia per i subacquei. Un altro punto di forza della Costa delle Sirene è la ricca tradizione culinaria che ha prodotto ricette conosciute ovunque, come gli gnocchi o gli spaghetti alla sorrentina o le seppie ripiene alla sorrentina. Noci, vino, limoncello e la tradizionale pasta di Gragnano sono alcune delle specialità della zona.

Giorno 5 • Sorrento – Procida

Procida vi stupirà per la sua bellezza paesaggistica. È un'isola lontana dal turismo di massa, caratterizzata da villaggi di pescatori con case color pastello (il più suggestivo è la Corricella). Le ampie spiagge, le numerose baie e insenature disseminate lungo la costa offrono riparo da tutti i venti. L'isola ha un perimetro di soli 16 km, quindi le spiagge non sono molte, ma sono considerate tra le più belle dell'intera regione. La spiaggia di Chiaia è la più caratteristica, ed essendo incastonata tra pareti di tufo a picco sul mare blu, è sempre riparata dal vento.

Ormezzi: • Marina di Procida • Marina Chiaiolella • Marina Corricella

Giorno 6 • Procida – Ischia

Spiagge e borghi medievali, mare cristallino e sorgenti termali vi aspettano. Resti romani ed edifici storici completano il ricco patrimonio turistico dell'isola. Vi consigliamo di visitare il Castello Aragonese, l'antico borgo di Ischia Ponte e Ischia porto con le sue stradine.

Porti: • Porto di Ischia • Casamicciola • Lacco Ameno • Forio • Sant'Angelo

Giorno 7 • Ischia – Ventotene

Con i suoi 3 km di costa, offre la possibilità di rilassarsi su splendide spiagge e di tuffarsi in un mare meraviglioso. L'isola divenne una colonia romana, dove la famiglia imperiale trascorreva le vacanze. A **Ventotene** rimangono diverse rovine di ville e acquedotti del periodo romano, oltre all'antico porto e alle peschiere modellate nel tufo vulcanico. Ventotene ha avuto un proprio porto fin dall'epoca fenicia, rinnovato dai Romani che fecero dell'isola una loro colonia e tuttora in uso. Al porto si trovano oggi diversi ristoranti dove si possono gustare le specialità locali. L'imboccatura del porto, rivolta verso est, consente l'accesso anche in caso di maltempo con venti di maestrale e sud-ovest, e il bacino protegge praticamente da tutti i venti.

Giorno 8 • Ventotene – Palmarola

Palmarola è la più selvaggia delle Isole Pontine: non ci sono case, non ci sono porti, c'è solo un ristorante dalla storia curiosa. Deve probabilmente il suo nome alla presenza della palma nana. Le coste di Palmarola sono meravigliose. Grotte, anfratti e insenature danno fantasia alle bianche scogliere. La Cattedrale è così chiamata perché è una zona di Palmarola dove una serie di strette e alte grotte scolpiscono la scogliera come una cattedrale con le sue volte e i suoi pilastri. Le grotte possono essere esplorate con maschera e boccaglio. Si nuota nell'oscurità in un'acqua resa blu dalla luce che filtra dalla caverna. A Palmarola non ci sono spiagge di sabbia.

Giorno 9 • Palmarola – Ponza

La forma a mezzaluna di **Ponza**, le sue insenature e l'acqua cristallina l'hanno resa famosa in tutto il Mediterraneo. La presenza di siti archeologici dell'epoca romana la rendono una meta attrattiva non solo per gli amanti della spiaggia. L'isola è divisa in tre località principali: Ponza (zona Porto), Campo Inglese e Le Forna. Il porto semicircolare dell'isola di Ponza è costituito da ormezzi esterni e a terra. Da non perdere una passeggiata nel piccolo centro tra ristoranti e case tipiche mediterranee. Punta Papa ospita una delle principali attrazioni per gli appassionati di immersioni. Qui si trova la "Landing Ship Tank", una nave utilizzata nella Seconda Guerra Mondiale per il trasporto di truppe e attrezzature pesanti, affondata nel febbraio 1943.

Giorno 10 • Ponza – Zannone

Nel rispetto dell'ambiente, è possibile visitare l'isola sbarcando a Varo. Da qui, con un sentiero (segnalato), creato dai monaci benedettini, si possono raggiungere i resti del convento e da qui proseguire per Monte Pellegrino a 194 metri di altitudine.

Giorno 11 • Zannone – Ponza

Fate una sosta a Ponza per scoprire altre meravigliose baie.

Giorno 12 • Ponza – Ischia

Ischia e le sue acque termali

Una giornata dedicata alla scoperta di altre attrazioni di Ischia:

un altro luogo di particolare interesse è il Torrione di Forio, essendo posizionato più in alto di tutte le altre torri distribuite sul territorio, aveva il compito di avvistare i nemici e attuare per primo una linea difensiva.

Infine, non si può lasciare Ischia senza aver visitato il caratteristico Borgo di Sant'Angelo, con le sue case colorate, i tavolini all'aperto e i negozi di souvenir.

Giorno 13 • Ischia – Marina di Stabia

Ci sono molte spiagge bellissime, ma non perdetevi un bagno alla spiaggia di Cartaromana o alla Baia di Sorgeto, dove potrete fare un bagno termale in acqua di mare (35/37°C).

Ritorno a Marina di Stabia passando per Bacoli e attraversando il Golfo di Napoli con una possibile sosta a Ercolano o Pompei per visitare i siti archeologici.