



ITALIA · CAMPANIA · WEEKEND

Un weekend in costiera sorrentina

Mare, trekking e il Vesuvio al ritorno

2 giorni · Base Sorrento · Auto propria · 350–550 €/ persona

La costiera sorrentina è uno di quei posti che gli italiani tendono a rimandare. Poi ci vai e capisci che avresti dovuto andarci prima. Il Golfo di Napoli visto dall'alto, una piscina naturale nei ruderi romani, un sentiero che finisce sulla baia più bella della penisola sorrentina e il Vesuvio da dentro: tutto in due giorni.

IL PUNTO DI PARTENZA

Sorrento — 4h da Roma via A1/A3. Base ideale per entrambe le giornate.

COSA NON PERDERE

Bagni della Regina Giovanna, Baia di Ieranto (FAI), cratere del Vesuvio.



© g.photo — tutti i diritti riservati

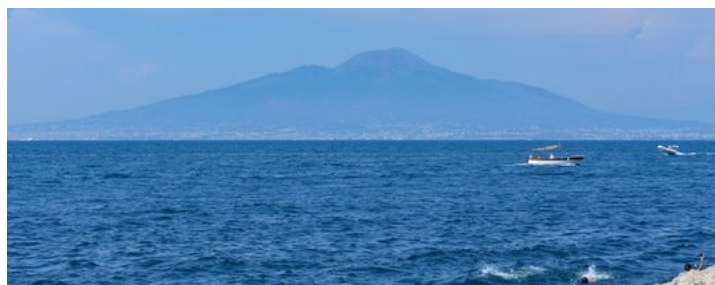
Veduta della costa da Nerano



Marina Grande vista dall'alto — Sorrento

MATTINA — BAGNI DELLA REGINA GIOVANNA

Si arriva a piedi da Capo di Sorrento, dieci minuti di sentiero lastricato tra ulivi e macchia. La piscina naturale è incastonata nei ruderi della villa romana di Pollio Felice: un arco di roccia collega la laguna al mare aperto. Acqua fredda e trasparente, nessun lettino, nessun bar. Un posto autentico, e si vede.



Il Vesuvio dal mare · Sentiero verso la baia

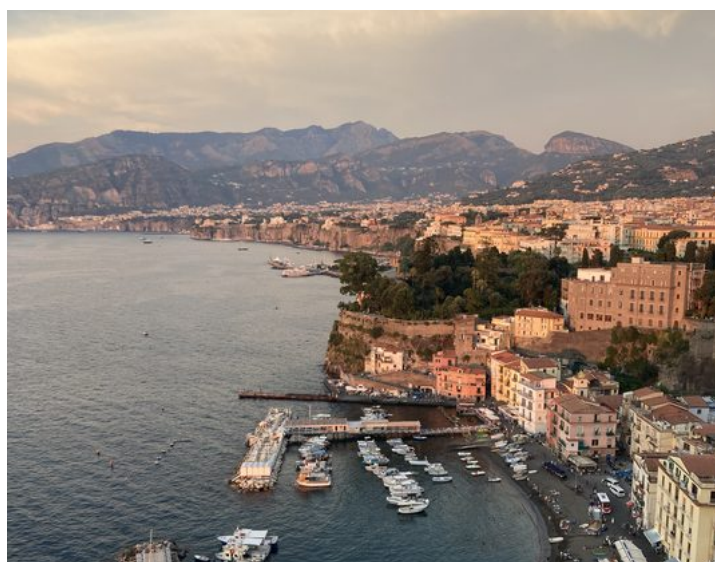


POMERIGGIO — SORRENTO CENTRO E RELAIS REGINA GIOVANNA

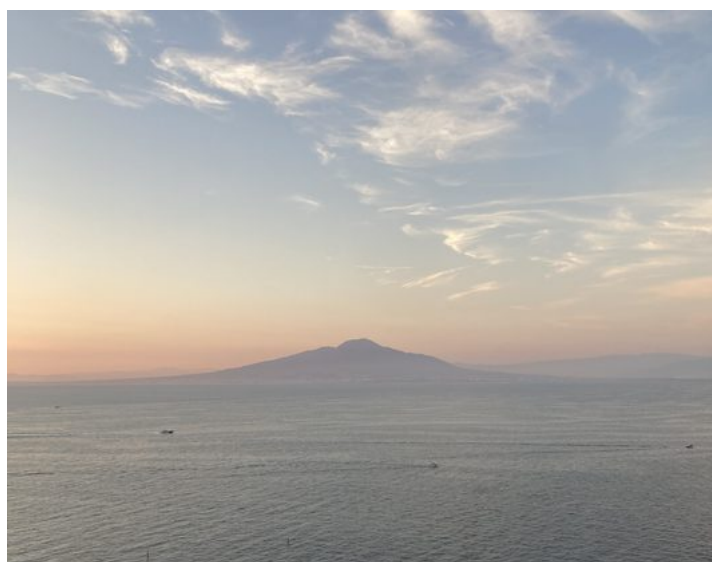
Il centro si percorre senza fretta: il chiostro di San Francesco (1300), la Villa Comunale affacciata sul golfo, i vicoli di Via San Cesareo. Al Relais Regina Giovanna, aperitivo al tramonto tra gli ulivi — il Vesuvio sullo sfondo.

SERA — CENA DA BAGNI DELFINO, MARINA GRANDE

Si mangia su una palafitta nel mare, con il golfo e il Vesuvio a tavola. Non è un'esagerazione — è la sensazione precisa che si ha guardando fuori mentre arriva il primo. Prenotare almeno una settimana prima in alta stagione.



Il porto di Sorrento al tramonto · Il Vesuvio visto dal golfo





La costa verso Punta Campanella — Massa Lubrense

MATTINA — TREKKING BAIÀ DI IERANTO (FAI)

Il sentiero parte da Nerano, raggiungibile da Sorrento in 20 minuti di auto. Si passa davanti alla villa rosa di Norman Douglas, poi la macchia si apre su un panorama che arriva fino ai Faraglioni di Capri. La baia è cristallina e quasi sempre meno affollata rispetto al resto della costiera. Il rifugio FAI a metà percorso è la sosta giusta.

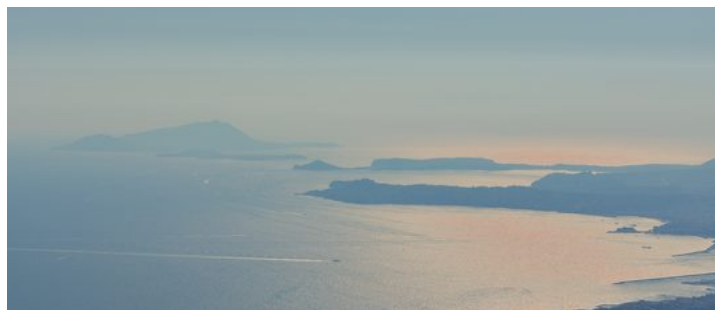


La scogliera di Punta Campanella con la torre di avvistamento

Lungo il sentiero si incontra il rifugio del FAI: una sosta qui vale sia per il riposo che per la vista. La spiaggia sottostante è uno dei punti più belli della penisola — acqua color smeraldo, rocce bianche, i Faraglioni all'orizzonte.

POMERIGGIO — CRATERE DEL VESUVIO

Di rientro verso Roma, deviazione obbligatoria. Dal cratere, nelle giornate limpide, si abbraccia in un solo sguardo tutto lo spazio tra Punta Campanella e i Campi Flegrei. È la prospettiva che spiega meglio di qualsiasi cartina quanto sia grande il Golfo di Napoli. La discesa coincide con il tramonto sul mare — l'ultimo regalo del weekend.



Il Golfo di Napoli dal Vesuvio · La costiera verso Capri



QUANDO ANDARE

Maggio-giugno e settembre: clima caldo, folla gestibile.
Luglio-agosto alta stagione: prezzi alti, strade congestionate.

COME ARRIVARE

Auto da Roma: 4h via A1/A3. Parcheggio a Sorrento: 10-20 euro al giorno. Evitare venerdì sera e domenica pomeriggio.

DOVE DORMIRE

Hotel 3-4 stelle a Sorrento: 120-220 euro a notte. Prenotare con almeno un mese di anticipo in estate.

COSA PORTARE

Scarpe da trekking, costume, crema solare alta protezione, giacca leggera per il Vesuvio.

BUDGET STIMATO — 2 NOTTI IN ALTA STAGIONE

350 — 550 € a persona

CARBURANTE A/R

Da Roma: 50-70 euro.

INGRESSI

Vesuvio 15 euro. Ieranto gratuita.

VITTO

40-60 euro al giorno tra pranzi e cene.

DOVE MANGIARE

BAGNI DELFINO — MARINA GRANDE

Palafitta sul mare, pesce fresco, vista Vesuvio. Cena: 40-60 euro a persona. Prenotazione obbligatoria.

ZAGHARÉ — NERANO

Gli spaghetti alla Nerano più famosi della costiera. Pranzo dopo il trekking a Ieranto.

