



BACOLI & PROCIDA

Campi Flegrei · Golfo di Napoli

Cinque giorni tra storia, mare e tramonti sul golfo

L'ITINERARIO

01

Bacoli

Miliscola · Bagnasciuga · Porto di Baia

02

Procida

Corricella · Terra Murata · Spiaggia Chiaia

03

Bacoli

Piscina Mirabilis · Punta Pennata · M. ProcidaCastello Aragonese · Baia Sommersa · Averna

04

Campi Flegrei

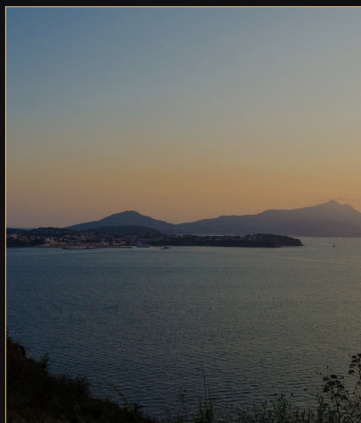
05

Cuma

Acropoli · Grotta Sibilla · Parco Arch.



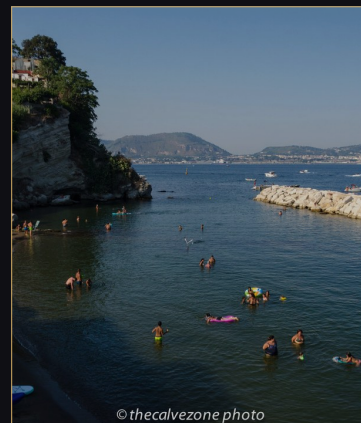
CORRICELLA · PROCIDA



TRAMONTO SUL GOLFO



PISCINA MIRABILIS



COSTA DI BACOLI



« *Ho smesso di fotografare. Certi posti è meglio guardarli.* »

Monte di Procida · Golfo di Napoli



GIORNO 1

Miliscola e la prima passeggiata sul golfo

La spiaggia di Miliscola è una striscia lunga incastonata tra il lago di Bacoli e il golfo, con Procida che si staglia sull'acqua così vicina da sembrare irreale — sembra di poterla afferrare con la mano.

Da Capo Miseno si cammina lungo il bagnasciuga verso Monte di Procida: circa 4,5 km andata e ritorno. Dalla scogliera bianca del Misterò Beach Club si vedono Ischia, Procida, Capri e tutto l'arco del golfo fino a Sorrento in un unico colpo d'occhio. Una di quelle viste che rimettono tutto in scala.

Il porto di Baia, isola pedonale, vale una passeggiata lenta al tramonto tra i locali affacciati sull'acqua. La sera, la rada chiusa di Capo Miseno — silenziosa, senza traffico — è il posto giusto per la prima cena sul mare. Il profilo del capo si staglia sotto la luna mentre arriva il pesce del giorno.

GIORNO 2

Procida — la Corricella, Terra Murata e la Chiaia

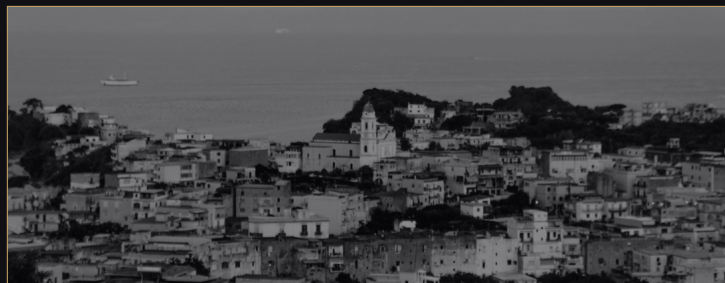
Venti minuti di barca dal porto Acquamorta di Monte di Procida. Appena sbarcati si prende via Roma verso il centro, con una sosta obbligata al Bar del Cavaliere per la lingua di Procida: il dolce tipico dell'isola ripieno di crema al limone. Da lì su per la Salita del Castello verso Terra Murata.

Quando si arriva alla terrazza sulla Marina della Corricella si capisce perché Procida è Procida. Case in giallo, arancio, rosso, rosa — tonalità sbiadite dal sale e dal sole — impilate fino all'acqua, con le barche in una rada silenziosa. Non è una cartolina: è un posto che vive. I panni stesi, le voci dalle finestre, i pescatori che sistemano le reti. Bisogna starci dentro.

Poco più in alto, la terrazza di Palazzo d'Avalos apre un'altra prospettiva: Vesuvio sullo sfondo, Capri a destra, Punta Campanella che segna l'imboccatura del golfo. Nel pomeriggio si scende alla marina e si noleggia un passaggio via mare fino alla spiaggia della Chiaia — acqua trasparente, tufo giallo a picco. Prima del traghetto: aperitivo al porto con il sole che scende sul mare.



ALBA SU CAPO MISENO

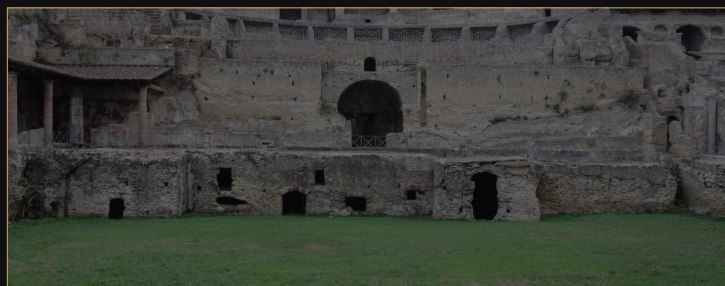


PROCIDA · VISTA DAL MONTE DI PROCIDA



— CORRICELLA · VISTA DAL MARE

Bacoli & Procida · Travel Guide



ANFITEATRO FLAVIO · POZZUOLI



MARINA DELLA CORRICELLA · PROCIDA

© thecalvezone photo

« Bisogna starci dentro, fermarsi, lasciare che passi il tempo. »

Marina della Corricella · Procida · Golfo di Napoli

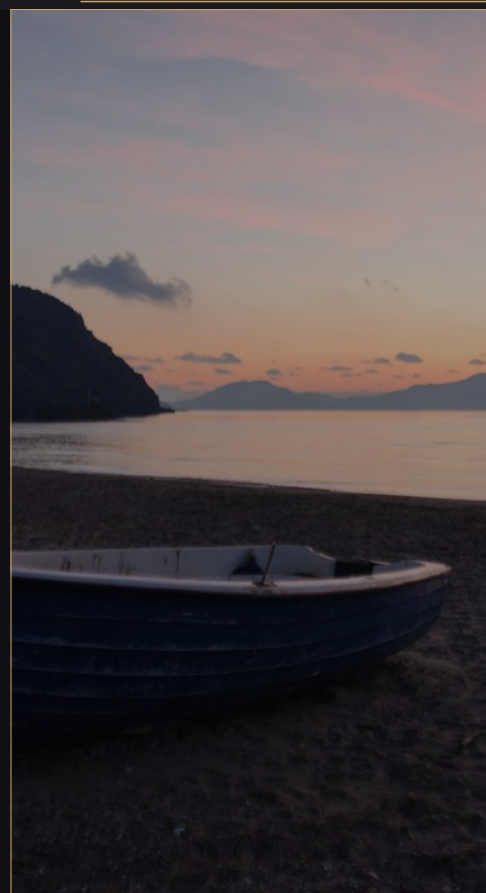


© thecalvezone photo

-CORRICELLA- DAL MARE
Bacoli & Procida · Travel Guide



PROCIDA IN BIANCO E NERO



ALBA SU CAPO MISENO

GIORNO 3

Piscina Mirabilis, Punta Pennata e il tramonto

La Piscina Mirabilis va visitata la mattina, quando la luce è ancora bassa. È la cisterna romana più grande del mondo: 48 colonne di tufo che reggono un soffitto a botte, gallerie nel buio, luce che filtra dall'alto come in una cattedrale gotica. Fu costruita per rifornire d'acqua la flotta imperiale di Miseno. Duemila anni fa qualcuno progettò tutto questo — e ancora regge. La visita va prenotata: accesso a numero chiuso.

Dopo la visita si cammina su via Pennata. Una rampa di scale scende agli scogli di Punta Pennata: acqua limpida, rocce bianche, il verde del fondo marino visibile in trasparenza e il profilo di Capo Miseno con Procida sullo sfondo. Il tipo di posto che si trova solo se si sa dove guardare.

La sera sul Monte di Procida per la cena. Il sole stava scendendo dietro le isole. Ho smesso di fotografare. Il panorama — tutto il golfo, le isole, il cielo che cambia colore — vale l'intera giornata.

GIORNO 4

Castello Aragonese, Baia Sommersa e lago d'Averno

Il Castello Aragonese di Baia ospita il Museo Archeologico dei Campi Flegrei: dalla terrazza, nelle giornate senza foschia, si vede fino al Vesuvio. Il Parco Archeologico delle Terme di Baia è ciò che resta delle terme più frequentate dell'antichità: Cesare, Cicerone e Nerone venivano qui a riposare.

L'eruzione del 1538 sommerse gran parte del complesso. Quella parte oggi si visita a bordo di un battello con fondo finestrato — Baia Sommersa. Con il mare calmo si vedono colonne, mosaici e resti di ville romane a tre metri sotto la chiglia. Una delle esperienze più strane e belle che ricordi.

Nel pomeriggio il lago d'Averno: un cratere vulcanico spento che Virgilio mise nell'Eneide come porta degli inferi. Esiste davvero. Il perimetro è 2,86 km tra vigneti e resti romani. Le rovine del Tempio di Apollo — edificio termale sulle fumarole — hanno la qualità rara dei posti dove il tempo rallenta. Si chiude con la Casina Vanvitelliana sul lago Fusaro e il pontile di Torregaveta, dove il sole cala tra Procida e Ischia.

GIORNO 5

Cuma e l'Acropoli

Cuma fu la prima colonia greca in Italia, fondata nell'VIII sec. a.C. Da qui passò l'alfabeto greco che diventò latino. L'Acropoli domina il mare con i templi di Apollo e Giove, e la Grotta della Sibilla Cumana — il lungo corridoio di tufo dove Enea consultò la Sibilla prima di scendere agli inferi. Visita guidata su campiflegreionline.it. Abbiamo impiegato tutta la mattina.



PISCINA MIRABILIS · BACOLI



ANFITEATRO FLAVIO · POZZUOLI



© thecalvezone photo

LAGO FUSARO · CASINA VANVITELLIANA

QUANDO ANDARE

- Maggio–giugno e settembre: caldo, mare già bello, poca folla — il momento ideale.
- Luglio–agosto: più traffico sulla Domiziana ma tramonti e mare imbattibili.
- Inverno: Bacoli funziona bene. Siti meno affollati e spesso più suggestivi.

COME ARRIVARE

- Auto da Roma: 2 ore via A1, poi Domiziana verso Pozzuoli e Bacoli.
- Treno: Frecciarossa Roma–Napoli (1h10), poi Circumflegrea da Montesanto fino a Lucrino o Torregaveta.
- L'auto è comoda per i siti interni; non indispensabile per Procida e la costa.

COME SPOSTARSI

- Procida: traghetto Ippocampo dal porto Acquamorta di Monte di Procida — 10€/A/R, 2 corse/giorno.
- Contatti Ippocampo: tel. 339 7585125 · WhatsApp 366 3575751.
- Parcheggio porto Acquamorta: 18€/giorno, posti limitati — arrivare in anticipo.
- Chiamare il giorno prima per confermare orari e disponibilità.
- App Procida Islands: info aggiornate su traghetti e locali sull'isola.

DOVE DORMIRE

- Hotel 3-4 stelle a Bacoli: 80–140€/notte in alta stagione.
- Strutture migliori tra Capo Miseno e il porto di Baia.
- Prenotare con almeno un mese di anticipo in estate.

BUDGET STIMATO A PERSONA

- Trasporto a/r da Roma: 40–60€
- Hotel 5 notti (3-4 stelle): 80–140€/notte
- Traghetto Procida A/R: 10€
- Ingressi Campi Flegrei: 30–50€totali
- Baia Sommersa (baidasommersa.it): 15€
- Vitto: 25–40€/giorno
- Totale stimato: 450–700€

PRENOTAZIONI SITI ARCHEOL.

- Piscina Mirabilis: prenotazione obbligatoria, accesso a numero chiuso.
- Parco Terme di Baia + Castello Aragonese: campiflegreionline.it
- Baia Sommersa (battello fondo finestrato): baidasommersa.it · 15€
- Parco Arch. di Cuma: visita guidata consigliata su campiflegreionline.it

DOVE MANGIARE

- Tuna · Porto Casevecchie di Miseno — pesce fresco, ~25€/p. Prenotare.
- Officina Meccanica Gen. · Via Lucullo 19, porto di Baia — aperitivo e cocktail.
- Giona · Capo Miseno — frittura di pesce sulla spiaggia, locale storico.
- Ristorante Happy Hours · Via Panoramica 90, Monte di Procida — vista golfo.
- La Conchiglia · Spiaggia della Chiaia, Procida — raggiungibile via mare.
- Pizzeria Radici · Via Giulio Cesare, Bacoli — ottima pizza a prezzi onesti.
- Locanda dei Re · Molo di Baia — pranzo dopo Baia Sommersa.

COSA METTERE IN VALIGIA

- Scarpe comode con suola robusta: siti e vicoli di Procida non si fanno in sandali.
- Scarpe da scoglio: utili a Punta Pennata e sulla costa non attrezzata.
- Costume sempre accessibile: si usa ogni giorno.
- Crema solare alta: il sole in estate è aggressivo.
- Layer leggero per la sera: le notti sul golfo sono fresche anche in agosto.



hoto

–TRAMONTO SU PROCIDA
Bacoli & Procida · Travel Guide



hoto

GOLFO DI NAPOLI - VISTA AEREA