



NATALINO RUSSO

111  
LUOGHI  
DELLA  
COSTIERA  
AMALFITANA  
CHE DEVI  
PROPRIO  
SCOPRIRE

emons:

# 1\_\_ L'atelier di Mary Cinque

*A braccetto con l'arte*

Mary Cinque si è formata nel mondo ed è tornata a lavorare ad Agerola. Tra le tranquille strade di questo paese di montagna affacciato sulla Costiera, nella luminosa casa-atelier di Mary si ritrova la densa storia dei suoi viaggi e delle sue esplorazioni artistiche. Dapprima l'Etiopia, poi Napoli, Londra, gli Stati Uniti. Non si è mai fermata, Mary Cinque: è stata ospite di residenze artistiche e prestigiosi atelier come quello di Sol LeWitt a Chester, negli Stati Uniti.

Nel suo percorso artistico, Mary ha indagato senza sosta e con sguardo sensibile le città e i paesaggi urbani, le persone e le loro movenze e relazioni. Un ampio capitolo del suo lavoro è dedicato alle città che ha abitato e amato, prime tra tutte Napoli, Londra e New York, luoghi urbani che maggiormente ha frequentato nel corso della sua vita e della sua formazione artistica.

La ritrovata serenità inquieta del suo laboratorio agerolese si legge nelle opere recenti, luminose e ricche di vita. Ad Agerola e nel territorio circostante Mary organizza il suo lavoro, la sua produzione artistica e le personali di pittura che poi porta in giro per tutto il mondo. Nell'atelier tiene inoltre periodicamente mostre e incontri durante i quali illustra le sue tecniche, la scelta dei soggetti, dei materiali e dei colori.

Mary lavora principalmente con i pastelli a olio, ma non disdegna l'acrilico, i pennarelli e la pittura digitale. I suoi colori sono sempre vivaci, frutto di un'indagine accurata e testimonianza di una sfera emotiva che si riflette negli oggetti così come nelle ambientazioni delle sue opere.

I suoi lavori sono disponibili in tutto il mondo tramite la galleria online della prestigiosa Saatchi Art, oltre che in diverse gallerie fisiche, tra cui la Galerie Palù a Pontresina, in Svizzera, la Off Gallery a Napoli e la Chester Gallery negli Stati Uniti. Ma il luogo ideale per incontrarla e per vederla al lavoro è proprio qui, nel suo atelier agerolese, nell'aria fresca dei monti affacciati sul mare di Amalfi.



## 7\_\_ Un pastore tra cielo e mare

*Vivere sul Sentiero degli Dei*

Tra precipizi di roccia e profondi valloni, le alte rupi del versante amalfitano dei Monti Lattari sono quasi inaccessibili. Per questo motivo gli spostamenti locali qui avvengono spesso ancora lungo le vie utilizzate un tempo. Si tratta di strette mulattiere che sfruttano le rare superfici orizzontali e i molti terrazzamenti che pastori e contadini hanno realizzato nei secoli: itinerari arditissimi che è possibile percorrere solo a piedi o coi muli, unico mezzo di trasporto capace ancora oggi di movimentare i prodotti degli orti e altri materiali.

Alcuni di questi antichi percorsi sono oggi molto amati dagli escursionisti, e in qualche caso sono diventati assai famosi. Come il Sentiero degli Dei, che da Bomerano di Agerola raggiunge Nocelle, frazione di Positano, attraversando luoghi apparentemente irraggiungibili e offrendo magnifici panorami. Ormai è uno tra i sentieri più celebri al mondo e richiama migliaia di camminatori e curiosi ogni anno. Il percorso, solo apparentemente facile, è assai insidioso perché si dipana spesso su vertiginosi precipizi.

Proprio su questo sentiero vive Antonio Milo, un giovane pastore che ha deciso di dedicarsi a tempo pieno alla tradizione di famiglia: le capre. Il suo gregge trova ricovero in un vecchio ovile addossato alla roccia e parzialmente ricavato in una grotta. Antonio lavora in un casale situato in posizione spettacolare su un grande terrazzo naturale a picco sul mare. Da qui la vista sulla Costiera si apre fino ai faraglioni di Capri.

“Questo è un carcere a porte aperte” dice Antonio riferendosi al suo lavoro di pastore, che lo tiene legato qui tutti i giorni dell’anno. “Ma sono felice di stare in uno dei posti più belli del mondo” conclude, consapevole della sua fortuna. Antonio è molto ospitale con gli escursionisti che passano a fargli visita: spesso li invita a sedersi sotto il suo pergolato e gli fa assaggiare i formaggi che produce col latte delle sue caprette. Per chi viene a camminare sul Sentiero degli Dei, è una sosta d’obbligo.

**Indirizzo** Sentiero degli Dei, 80051 – Agerola (NA), tel. 339.1669061 | **Come arrivare**

Sia Agerola che Positano sono collegati con bus di linea della compagnia Sita. La compagnia di navigazione Travelmar offre navette per raggiungere Bomerano da Amalfi | **Orari**

Durante il giorno il pastore è generalmente presente | **Un suggerimento** Alla fine del sentiero, prima di scendere a Positano, nella piazzetta del borgo di Nocelle si trova il Lemon Point: granite e altre delizie con limoni locali (di Antonino Di Simone, tel. 333.8623396).



## 25\_\_ Nettuno

*Colatura di alici e altre bontà*

Non tutti sono in grado di apprezzarla, ma è una delle delizie gastronomiche dell'Italia meridionale. La colatura di alici è un tipico preparato di Cetara in forma di salsa, molto apprezzato dagli intenditori e dagli amanti del mare, proprio per il forte aroma che richiama questo elemento.

Nettuno è una piccola azienda artigianale fondata nel 1950 e specializzata in prodotti ittici conservati a base di alici. Qui nascono squisite alici marinate o salate, filetti di alici semplici o piccanti, tonno di tonnara, e pesto alla cetarese (ovvero il classico pesto di basilico e pinoli rivisitato con l'aggiunta di olive e colatura di alici).

Ed è proprio quest'ultima, la colatura, la vera specialità dell'azienda Nettuno e in generale del paese di Cetara. Nella piccola fabbrica lavorano Vincenzo e Giulio, figli del fondatore Raffaele Giordano. Nel loro laboratorio le alici appena pescate vengono eviscerate e *scapezzate*, cioè decapitate, per poi essere trattate secondo il metodo antico. Dapprima vengono adagiate a strati alternati con il sale in un recipiente in legno chiamato *terzigno*, delle dimensioni di un terzo di botte. Posizionate con cura in modo da evitare gli spazi vuoti, le alici sono poi pressate da un coperchio in legno chiamato *tompagno*, che viene appesantito posizionandoci sopra un grosso ciottolo. Questo favorisce la pressatura, che dura dai dodici ai diciotto mesi. Alla fine di questo periodo il *terzigno* viene forato alla base con un attrezzo appuntito chiamato *vriale*. Da questo foro gocciola lentamente la colatura, un liquido ambrato e brillante, salato e fortemente aromatico, che viene raccolto in un recipiente in vetro, pronto per essere imbottigliato.

La colatura di alici è spesso impiegata nella preparazione di ricette tipiche della Costiera Amalfitana, primi fra tutti gli spaghetti con la colatura, una vera e propria squisitezza. Per chi ne ama l'aroma, questo prezioso liquido può essere utilizzato per sperimentare e arricchire diverse ricette ispirate al mare.



**Indirizzo** Corso Umberto I 64, 84010 – Cetara (SA), [www.nettunocetara.it](http://www.nettunocetara.it), tel. 089.261147 |  
**Come arrivare** Cetara è servita dai bus della compagnia Sita | **Orari** Lun-sab 8-19, dom 8-12 | **Un suggerimento** Ottimo tonno rosso o alici si possono degustare presso la Dispensa di Armatore, un'azienda che pesca e porta direttamente in tavola il suo pescato (via Cantone 1, [www.armatorecetara.it](http://www.armatorecetara.it), [ladispena@armatorecetara.it](mailto:ladispena@armatorecetara.it), tel. 089.262034).

## 31 Cantine Marisa Cuomo

*Gran Furor Divina Costiera*

In un contesto paesaggistico mozzafiato, tra forre e pareti, in Costiera Amalfitana si pratica una viticoltura eroica. Ne nascono vini figli della fatica e del sudore, ottenuti in zone spesso impervie, su terrazzamenti e piccoli fazzoletti di terra dove sembra impossibile che l'uomo sia riuscito a impiantare e coltivare vigneti. Il risultato di tanto lavoro è ottimo. Ne sono un esempio i vini prodotti dalla Cantina Marisa Cuomo, fondata nel 1980 da Andrea Ferraioli e Marisa Cuomo, che acquisirono il marchio "Gran Furor Divina Costiera", nato nel 1942 per identificare i vini della Costa di Furore. La cantina ha sede proprio nel paesino di Furore, conosciuto per i suoi murali (vedi n. 33), e dispone di circa 10 ettari di vigneti. Negli anni ha ricevuto innumerevoli riconoscimenti internazionali.

I vitigni che utilizza sono quelli locali, cioè il Biancolella e la Falanghina (che combinati tra loro danno vita al Furore Bianco), e l'Aglianico e il Per' e Palummo (dai quali si ottiene il Furore Rosso). Particolarmente pregiati sono il Furore Rosso Riserva, invecchiato dodici mesi in barrique di rovere francese, e il Fiorduva, un bianco che rientra nella categoria dei "vini estremi", composto da uve Fenile, Ginestra e Ripoli fermentate a 12 °C per circa tre mesi. Tecniche simili vengono utilizzate per produrre il Ravello Bianco e Rosso, ma con le stesse uve utilizzate per il Furore. Infine, il Costa d'Amalfi – nelle versioni rosso, bianco e rosato – si ottiene da vitigni provenienti dalla zona DOC di Cetara e Raito. La vendemmia qui è tardiva e la resa piuttosto bassa. La produzione sfiora le cinquantamila bottiglie l'anno, per oltre la metà di vino bianco, e si avvale della collaborazione dell'enologo Luigi Moio.

Prenotando una visita guidata è possibile vedere da vicino l'intero ciclo produttivo, dalla vendemmia (nella stagione adatta) fino alla vinificazione, alla conservazione in una suggestiva cantina scavata nella roccia, e all'imbottigliamento. La visita si conclude con una splendida degustazione.

**Indirizzo** Cantine Marisa Cuomo, via G.B. Lama 16-18, 84010 – Furore (SA),  
www.marisacuomo.com, info@marisacuomo.com, tel. 089.830348 | **Come arrivare** Furore è  
raggiungibile coi bus della compagnia Sita | **Orari** Lun-ven 9-13 e 15-18. Visite guidate e  
degustazioni: lun-sab 10-17 (tel. 333.4313667) | **Un suggerimento** Nei pressi della cantina  
si può mangiare e soggiornare all'Osteria Bacco (www.baccofurore.it). Le camere sono  
impreziosite da opere di vari artisti, tra cui Mary Cinque di Agerola (vedi n. 1).



## 32 — Fiordo di Furore

*Borgo di pescatori in fondo a un canyon*

Percorrendo la splendida strada statale 163 Amalfitana (vedi n. 111) tra Conca dei Marini e Praiano, a un certo punto, dopo la Grotta dello Smeraldo (vedi n. 28) e un breve tunnel, si supera un ponte cui segue una strettoia scavata nella roccia. Dal ponte, gettando lo sguardo sulla destra, si vede una stretta valle in fondo alla quale stanno arroccate le casette di un antico villaggio di pescatori. È il cosiddetto Fiordo di Furore, lo sbocco di un vero e proprio canyon scavato dal torrente Schiato, che proviene dalle alture di Agerola.

Il villaggio è stato restaurato e oggi è un luogo incantato, con la sua minuscola spiaggia e le poche barche tirate in secca sulla ghiaia. Subito dopo il ponte una scalinata permette di scendere per raggiungerlo e ammirare la valle stretta tra le alte pareti in tutta la sua bellezza. Dalla spiaggia si vede bene il ponte che con la sua arcata collega i due lati del canyon. Qui ogni anno in luglio si svolge una gara di tuffi tra le più gettonate della Costiera: gli atleti si lanciano da una pedana posta a 28 metri d'altezza.

Alla fama di questo luogo ineffabile ha contribuito, nel 1948, il film *L'amore* di Roberto Rossellini, con una magnifica Anna Magnani. L'insieme delle abitazioni, delle barchette e dei ripidi versanti della valle costituisce inoltre un'ottima quinta scenografica per gli amanti della fotografia.

Nella bella stagione, il Fiordo di Furore è un magnifico posto dove fare il bagno, anche perché, essendo molto ombreggiato, è al riparo dal caldo. Sempre che si riesca a scalzare la folla! Altra difficoltà non trascurabile, se ci si sposta in automobile, è parcheggiare. Nei pressi del ponte, infatti, non esistono slarghi di alcun tipo. È preferibile quindi giungere qui in autobus, sfruttando le frequenti corse della compagnia Sita, che serve entrambi i versanti della Costiera e praticamente tutti i centri abitati dei Monti Lattari. Oppure in barca, che è il modo più spettacolare per vedere il ponte e avvicinarsi al piccolo borgo marinaro addossato alla roccia.

**Indirizzo** Lungo la strada statale 163 Amalfitana, tra Conca dei Marini e Praiano | **Come arrivare** Il luogo è servito regolarmente dai bus della compagnia Sita | **Orari** Luogo all'aperto | **Un suggerimento** Nelle immediate vicinanze del ponte, la Locanda del Fiordo offre ospitalità e ottima cucina, con una terrazza a picco sul mare. La presenza del parcheggio è un valore aggiunto ([www.lalocandadelfiordo.it](http://www.lalocandadelfiordo.it), [info@lalocandadelfiordo.it](mailto:info@lalocandadelfiordo.it), tel. 089.874813).



## 36 — La bottega del maniscalco

*Un mestiere antico ancora richiesto*

La natura impervia di queste montagne, fatte di strapiombi, stretti fazzoletti di terra e arditi terrazzamenti, richiede l'uso di animali da soma per il trasporto di prodotti e merci. Prima della costruzione delle strade, i centri abitati erano collegati tra loro da una fitta rete di mulattiere e lunghissime scalinate che venivano percorse quotidianamente da cavalli, asini e muli. Ancora oggi molti luoghi della Costiera sono accessibili soltanto in questo modo, sicché da queste parti il mulo non è affatto un incontro raro, ma anzi fa parte della vita di tutti i giorni.

Per questo motivo tra le contrade dei Monti Lattari sopravvivono mestieri che altrove sono scomparsi da tempo. Le mulattiere, chiamate *màcere*, vengono realizzate con cura utilizzando i blocchi di pietra calcarea disponibili sul posto, gli stessi materiali usati per fabbricare i muretti a secco che sono parte integrante del paesaggio locale. Artigiani specializzati costruiscono ancora a mano i basti e le *varde*, cioè le selle dei muli. E gli zoccoli degli animali vengono ferati grazie alla perizia dei maniscalchi.

A Gragnano la famiglia Paolini è esperta nell'arte di ferrare cavalli, muli e asini. Gianfranco, maniscalco da sei generazioni, insieme a suo figlio Ciro lavora nella piccola bottega che si trova in un vicolo nel centro della città. Qui i Paolini utilizzano una fucina a carbone e la classica incudine per produrre i materiali necessari al loro antico mestiere.

I Paolini servono tutti i centri di entrambi i versanti dei Lattari. E hanno molto lavoro, visto che su queste montagne si stima che ci siano almeno cinquecento muli. I maniscalchi partono ogni giorno coi loro attrezzi per raggiungere i luoghi dove gli animali hanno bisogno di ferri nuovi, che hanno in genere una durata di circa tre mesi. Lo scalpicciare degli zoccoli è un suono abituale per gli abitanti di queste montagne e per i numerosi escursionisti che ormai ne percorrono in lungo e in largo sentieri e mulattiere.



**Indirizzo** Nei pressi della vecchia stazione, vicolo Giuseppe Raffaelli, 80054 – Gragnano (NA), tel. 366.1848033 | **Come arrivare** Gragnano si raggiunge coi bus della compagnia Sita | **Orari** Su appuntamento | **Un suggerimento** Ad Agerola, in un piccolo laboratorio in via Paipo, Luca Fusco produce a mano selle per i muli (tel. 339.3090014).

## 49\_\_ Monte San Costanzo

*L'ultima cima dei Lattari*

L'estremità della Penisola è un concentrato di occasioni per gli amanti dei paesaggi e dell'escursionismo. Oltre a Punta Campanella (vedi n. 50) e alla Baia di Ieranto (vedi n. 46), è possibile salire sul Monte San Costanzo (485 m), la cima più occidentale dei Lattari.

L'escursione classica è un giro ad anello che ha come punto di partenza e di arrivo la piazzetta di Termini, frazione di Massa Lubrense. I primi 4 chilometri si snodano lungo via Campanella e poi via Minerva, dapprima su asfalto e poi su selciato, fino a raggiungere Punta Campanella. Qui, seguendo i segnavia bianco-rossi del Club Alpino Italiano, si imbecca il sentiero vero e proprio, che sale poco distante dall'orlo del dirupo affacciato in modo spettacolare sulla Baia di Ieranto. Bisogna prestare attenzione a non avvicinarsi troppo alle pareti, specialmente nelle giornate ventose. La salita non è molto impegnativa, e passa poco sotto il Monte Santa Croce, che coi suoi 497 metri di altezza è in realtà la vera cima più occidentale dei Lattari. Superata la recinzione di un gruppo di grandi antenne e alcuni ripidi canaloni che si gettano nel dirupo (procedere con la massima cautela), si giunge in breve alla cima del San Costanzo con l'omonima chiesetta. Quest'ultimo tratto, tra Punta Campanella e la vetta, coincide con l'ultima tappa del sentiero n. 300 Alta Via dei Lattari (vedi n. 108), il trekking che percorre l'intera cresta dei Monti Lattari e richiede diversi giorni di cammino.

Dalla cima il sentiero prosegue tutto in discesa e, tagliando i tornanti della strada asfaltata, torna velocemente alle prime case di Termini. In pochi minuti è possibile raggiungere la piazzetta, dove l'escursione si conclude e ci si può rinfrancare con una bella granita in uno dei baretto del paese.

Questo percorso ad anello ha una durata approssimativa di cinque ore, al netto delle eventuali soste. Sono indispensabili una buona scorta d'acqua, scarpe adatte e, specialmente in estate, cappellino e protezione solare.



**Indirizzo** Partenza e arrivo: piazza Santa Croce, 80061 – Termini di Massa Lubrense (NA) | **Come arrivare** Termini si raggiunge coi bus della compagnia Sita | **Orari** L'escursione è fattibile tutto l'anno, meteo permettendo | **Un suggerimento** Vale la pena affacciarsi al belvedere sul fianco di piazzetta Santa Croce, a Termini. Specialmente al tramonto, si ha una vista magnifica sugli orti cui fa da sfondo Capri.

## 62 — Isolotti Li Galli

*La casa delle sirene*

Questo minuscolo, romantico gruppo di tre isolotti è conosciuto anche come arcipelago delle Sirenuse o delle Sirene. La sua posizione, di fronte alla costa tra l'odierna Positano e la zona di Torca, faceva sognare già all'epoca dei Romani, come dimostrano alcuni rinvenimenti sull'isola Gallo Lungo, la principale delle tre. L'isola ha una forma allungata che somiglia vagamente a un delfino con la coda rivolta verso sud, e si estende per circa 400 metri. Le altre due sono l'isola La Rotonda e quella dei Briganti, più comunemente nota come La Castelluccia.

Dell'arcipelago parla Strabone nel I secolo a.C., collocandovi le sirene, che col loro canto ammaliavano i naviganti inducendoli a naufragare: una chiara metafora del pericolo costituito dalle stesse isole per la navigazione. È probabile perciò che sia questo il luogo in cui è ambientato il famoso episodio dell'*Odissea* in cui Ulisse, per resistere alla malia delle sirene, si fa legare all'albero della nave. Le sirene, indispettite, si tuffano in mare trasformandosi in scogli.

Fino alla fine dell'Ottocento gli isolotti Li Galli sono stati sempre disabitati, a parte sporadici insediamenti di briganti, che li usavano come avamposto per le incursioni sulla costa, o per occasionali battute organizzate da cacciatori della vicina Positano.

L'arcipelago fu acquistato nel 1924 dal celebre ballerino russo Léonide Massine, che vi fece costruire una villa poi abbellita da Le Corbusier. Alla fine degli anni Ottanta la villa divenne di proprietà di Rudolf Nureev, per poi passare ulteriormente di mano dopo la morte del ballerino. Attualmente l'arcipelago è privato e non visitabile, e rientra nell'area marina protetta di Punta Campanella (vedi n. 50). L'acqua è limpida e i fondali molto belli, popolati di gorgonie e di pesci. È meraviglioso navigarci intorno in barca, specialmente al tramonto, con escursioni che partono da Sorrento o Positano. Vera e propria magia è arrivare in kayak, in modo da avere la massima libertà di movimento nel pieno rispetto di questo magico luogo naturale.

**Indirizzo** Arcipelago Li Galli, 84017 – Positano (SA) | **Come arrivare** Positano si raggiunge coi bus della compagnia Sita e coi traghetti della compagnia di navigazione Travelmar | **Orari** Luogo all'aperto | **Un suggerimento** È possibile partecipare a immersioni intorno all'arcipelago con diverse agenzie, tra cui Punta Campanella Diving (via Marina Grande 186, Sorrento, [www.it.puntacampanelladiving.com](http://www.it.puntacampanelladiving.com)).



# 100 La cima del Monte Molare

*Uno dei panorami più belli d'Italia*

Le due costiere dei Monti Lattari sono celebri per le vedute sul mare, coi paesi aggrappati ai costoni rocciosi, le calette e i porticcioli. Ma ci sono anche panorami più autenticamente montani, e forse il più spettacolare è quello che si ammira dai 1.444 metri del pizzo San Michele, chiamato anche Monte Molare per via della sua forma.

Da Vico Equense una strada di montagna attraversa varie frazioni e in 16 chilometri sale fino al piazzale dei Capi, dove si trova un bar già di per sé assai panoramico. Nei pressi c'è la stazione superiore della funivia che parte da Castellammare di Stabia (vedi n. 21). Dal piazzale si segue un sentiero marcato coi segnavia bianco-rossi del CAI e in un paio d'ore, intorno ai 1.200 metri di quota e senza grandi dislivelli, si raggiunge il santuario di San Michele. Poco più giù si trova un vecchio piazzale di cava: è raggiungibile anche in automobile, qualora si intenda cominciare l'escursione da qui. Dalla sinistra del piazzale, il percorso prosegue inizialmente in discesa per poi dirigersi verso la cima del Monte Molare.

Il sentiero incontra vari bivi e incrocia l'Alta Via dei Lattari (vedi n. 108) ma è molto ben segnato, e procedendo in un fitto bosco di faggi secolari, è ombreggiato quasi fino alla fine. Poco prima della cima bisogna prestare attenzione ad alcuni passaggi esposti su ripidi canaloni. In tutto, dal piazzale di cava alla cima è necessaria circa un'ora, solo per l'andata. Dalla vetta si vedono tutti i Monti Lattari allungati verso ovest fino all'estrema propaggine di Monte San Costanzo, con l'isola di Capri sullo sfondo. Nelle giornate limpide lo sguardo si spinge fino all'isola di Ponza e sono visibili i principali massicci montuosi della Campania, dagli Aurunci al Matese, dal Taburno Camposauro ai Picentini, fino ai Monti Alburni e alle montagne del Cilento. In estate molte persone vengono qui di sera per contemplare il tramonto e poi si accampano coi sacchi a pelo in attesa dell'alba. È un'esperienza da fare almeno una volta nella vita.



**Indirizzo** Cima del Monte San Michele, o Monte Molare | **Come arrivare** Il punto di partenza dell'escursione si può raggiungere da Vico Equense in automobile o coi bus della compagnia Sita, e da Castellammare di Stabia in funivia | **Orari** Luogo all'aperto | **Un suggerimento** Sul sito [www.caimontilattari.it](http://www.caimontilattari.it) sono disponibili mappe, tracce e descrizioni dei sentieri che raggiungono il Monte Molare partendo da diversi altri punti. Si può acquistare anche la mappa cartacea di tutti i sentieri dei Monti Lattari.

# 108 Alta Via dei Lattari

*Un trekking da sogno*

“Tra Sorrento e Salerno vedi rocce tagliate a picco, spaccature orride i monti, case incastrate ed appiattite sulla roccia da cui le distingue solo il colore, cadute di vigneti su pendici impervie, ed i monasteri-fortezze appollaiati a metà costa”. Così la penna del grande viaggiatore Guido Piovene descrive i Monti Lattari. Ed è esattamente questa l'immagine che ne serba chi percorre i suoi sentieri.

L'Alta Via dei Lattari è un percorso di trekking lungo quasi 80 chilometri che parte dalla badia della Trinità di Cava de' Tirreni (vedi n. 24) e giunge fino a Punta Campanella (vedi n. 50), all'estrema propaggine della Penisola. Il tracciato è il n. 300 del Club Alpino Italiano, ed è marcato coi classici segnavia bianco-rossi. Richiede in tutto circa sei giorni di cammino e per la sua spettacolarità rientra a pieno titolo tra i grandi itinerari escursionistici europei.

L'intero percorso tocca le principali cime del massiccio e regala incredibili scenari paesaggistici. Spesso la vista spazia su entrambi i versanti e quindi sui due golfi di Napoli e di Salerno. In molti casi il sentiero perde quota e attraversa le zone più antropizzate, coi tipici orti terrazzati e i pergolati per la coltivazione dei limoni, fino a raggiungere il mare alla cala di Recommonne. Di sera si fa tappa nei paesi e in alcuni rifugi, ma c'è anche chi sceglie di percorrere l'intero itinerario pernottando in tenda.

La difficoltà generale non è estrema, ma la lunghezza e i dislivelli, quasi 5.000 metri complessivi, richiedono allenamento e attrezzatura adeguati. Le prime tappe, in particolare, sono le meno banali: qui è richiesta esperienza di montagna.

Percorrere questo trekking è un modo avventuroso per esplorare i Monti Lattari sotto molteplici aspetti, per conoscerne a fondo la natura e gli abitanti. Del resto era questo il metodo adottato anche da Giustino Fortunato, l'intellettuale di fine Ottocento padre delle teorie sulla “questione meridionale”: sosteneva che l'unico modo per conoscere i luoghi e chi li abita fosse percorrerli a piedi.

**Indirizzo** Descrizioni e tracce GPS sono disponibili sul sito [www.caimontilattari.it](http://www.caimontilattari.it), dove è possibile acquistare anche la mappa escursionistica cartacea o in formato digitale dei Monti Lattari | **Come arrivare** Tutti i punti del sentiero che intersecano centri abitati o strade sono serviti dai bus della compagnia Sita | **Orari** Luogo all'aperto | **Un suggerimento** Il rifugio di Santa Maria dei Monti, a 1.100 m di quota nel territorio comunale di Scala, è un eccellente punto tappa sull'Alta Via ([www.rifugiosantamaria.com](http://www.rifugiosantamaria.com), [info@rifugiosantamaria.com](mailto:info@rifugiosantamaria.com), tel. 089.8421975, 351.8960474).

