

GENGIÐ VIÐ AMALFÍSTRÖNDINA



7. – 14. september 2026

Fararstjórn: Ósk Vilhjálmisdóttir

Gönguferð
Ítalía

Ferðalýsing

Amalfíströndin er er þekkt fyrir sitt dramatíska landslag, snarbratta kletta í sjó fram, fallegar steinvölustrendur, falda hella og tignarleg fjöll sem gnæfa yfir ásamt stölluðum hlíðum fylltum sítrónutrjám, vínekrum og ólífulundum. Hér eru líka gullfalleg þorp við klettötta sjávarsíðuna og upp eftir hömrnum. Í þessari yndislegu ferð njótum við þess að feta í fótspor guðanna á göngu um Amalfíströndina og næsta nágrenni. Stórkostlegt útsýni er frá gönguleiðunum í þessari ferð yfir hinn dásamlega **Napólíflóa** sem er einn sá fallegasti á Ítalíu. Við dveljum í **bænum Marina di Seiano** og njótum þar útivistar og lífsins lystisemda. Við skoðum friðlandið á Punta Campanella höfðanum en þar er fallega eyjan Caprí skammt undan landi. Við göngum **stíg Guðanna** milli Bomerano og Nocella og komum við í rómantíska bænum **Positano**. Við kynnumst einnig ítalskri matargerðarlist þar sem við fáum heimamenn til að kenna okkur að matreiða hina einu sönnu ítölsku pizzu sem upprunnin er frá svæðinu. Í þessari dásamlegu gönguferð njótum við hins ítalska **Dolce vita** sem og mikilfenglegs útsýnis yfir Napólíflóann og náttúrunnar þar um kring.

8 dagar | 7 nætur í Marina di Seiano á Sorrento skaga



Undirbúningur

Mikilvægt er að þátttakendur séu í góðu gönguformi en besti undirbúningurinn er að ganga reglulega á fjöllum. Fyrir þá sem búa á höfuðborgarsvæðinu er gott að fara t.d. reglulega upp að Steini í Esjunni. Þeir sem búa fjær velja sér sitt staðarfjall til að ganga á og sameina þar með undirbúning og útiveru. Því fylgir mikil ánægja að æfa fyrir gönguferð af þessu tagi og farþegar njóta sjálfrar ferðarinnar miklu betur ef þeir æfa og undirbúa sig vel fyrir ferðina.

Vinsamlegast athugið að ef þátttakendur hafa ekki þá getu sem nauðsynleg er fyrir göngur ferðarinnar getur fararstjórinn farið fram á að viðkomandi sleppi einhverjum degi/dögum. Í staðinn er hægt að nýta sér aðstöðu hótelsins eða fara í léttar gönguferðir á eigin vegum.

7. september | Flug til Rómar & Sorrento skaginn

Brottför frá Keflavík kl. 07:50, mæting í Leifsstöð í síðasta lagi 2,5 klst. fyrir brottför. Lending í Róm kl. 14:35 að staðartíma. Við keyrum sem leið liggur til Marina di Seiano á Sorrento skaganum við Napólíflóa. Hér verður gist í sjö nætur á hóteli í um 250 m fjarlægð frá höfninni.



8. september | Frá Amalfí til Ravello

Við hefjum daginn í hinni heillandi Amalfí, gimsteini Amalfí strandarinnar. Þaðan göngum við eftir mjóum slóðum inn í hinn rómantíska Dal fornu myllanna, þar sem kliður lækjarins, litlir fossar, gróskumikill gróður og dulúðlegar rústir fornra mylla skapa töfrandi stemningu. Gangan endar í fallega bænum Ravello, sem er þekktur fyrir stórkostlegt útsýni og rólega andstöðu við iðandi strandlífið í mörgum öðrum bæjum svæðisins. Á leiðinni til baka förum við í girnilega Limoncello smökkun, sítrónulíkjörsins sem svæðið er frægt fyrir.

- ✓ Göngutími: u.þ.b. 3,5 klst.
- ✓ Hækkum 400 m
- ✓ Miðlungs erfið ganga



9. september | Stígur Guðanna og Positano



Framundan er spennandi dagur þar sem við þræðum stíg Guðanna milli Bomerano og Nocella, sem er draumur hvers göngumanns. Við gefum okkur tíma til að dást að útsýninu og fá okkur nestisbita. Við göngum niður til Positano, eins rómantískasta og vinsælasta ferðamannabæjar Amalfístrandarinnar. Sagan segir að sjávarguðinn Pósedon hafi stofnað bæinn handa dísinni Pasiteu, og skildi engan undra, staðsetningin er

mikilfengleg. Positano stendur á háum kletti þar sem húsin liðast niður eftir klettaveggnum að grænblárri ströndinni. Þar eru heillandi litlar götur og stígar þar sem finna má margar fallegar smáverslanir, veitingastaði, kaffihús og listagallerí. Byggingarnar eru í litríkum pasteltónum, gular, bleikar og appelsínugular og eru gjarnan skreyttar með fallegum plöntum, einkum Þríburablómi sem er þyrnótt klifurjurt með litríkum blómum, sem setur svip sinn á umhverfið.

- ✓ Göngutími: u.þ.b. 4 klst.
- ✓ Hækkun 350 m
- ✓ Miðlungs til krefjandi ganga

10. september | Frjáls dagur

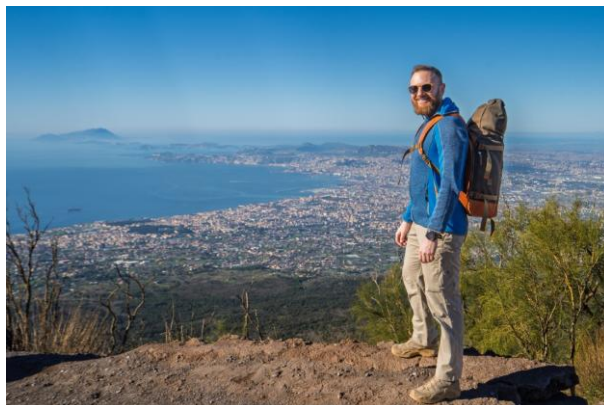
Í dag er gott að slaka á Marina di Seiano. Upplagt er að nota aðstöðuna við hótelið eða röltu niður að bátahöfninni. Einnig er hægt að fara niður á strönd og fá sér sundsprett. Upplagt er að smakka eitthvað af réttum svæðisins, svo sem caprí salat, Ravioli Capresi eða Spaghetti alle Vongole. Þeir sem vilja gætu farið með strætisvagni eða leigubíl yfir til Sorrento en það er skemmtilegt að upplifa þann líflega bæ. Þar er líka hægt að kíkja í verslanir og á kaffi- og veitingahús.



11. september | Gönguferð á Vesúvíus & vínsmökkun

Við hefjum daginn í Vesúvíus þjóðgarðinum þar sem við göngum á hinu þekktu eldfjalli Vesúvíus. Gengið verður um gufuhverasvæðið Fumarole og áfram meðfram brún risavaxins gígsins, þar sem útsýnið yfir Napolíflóa og umhverfið er einstakt. Í lok dags heimsækjum við víngerð þar sem boðið verður upp á úrvals staðbundin vín, Lachryma Christi, og snarl.

- ✓ Göngutími: u.þ.b. 3,5 klst.
- ✓ Hækkum 400 m
- ✓ Miðlungs erfið ganga



12. september | Friðlandið Punta Campanella



Í dag höldum við út að Punta Campanella höfðanum sem skilur að Napolí- og Sorrentoflóa. Við göngum með staðarleiðsögumanni um höfðann, sem er friðland bæði á landi sem láði í kring, en þar er einstak vistkerfi og dýrmæt arfleið sem heimamenn vilja vernda. Þar gefur að líta fjölbreyttan miðjarðarhafsgróður, fuglalíf, rómanskar og grískar mannvistarleyfar og rústir, meðal annars hof Mínervu. Hér er leitast við að skilja eftir sem minnst spor í

umhverfinu og veiðar og bátasiglingar eru í algeru lágmarki á svæðinu. Héðan er gott útsýni til eyjunnar Caprí og á góðum degi sést vogskorin strönd hennar, Faraglioni drangarnir og hæsti tindurinn Monte Solaro.

- ✓ Göngutími: u.þ.b. 3,5 klst.
- ✓ Hækkum 350 m
- ✓ Miðlungs erfið ganga

13. september | Matargerðarlist & ganga í Sorrento

Hvern dreymir ekki um að geta útbúið ekta pizzu að hætti íbúa við Napolíflóa? Í dag erum við leidd í sannleikann um galdurinn á bak við einn vinsælasta rétt vesturheims og fáum að spreyta okkur í pizzubakstri með heimamönnum. Við njótum þess að ganga upp grónar hlíðar frá litla þorpinu Sant'Agata og gefum okkur síðan tíma til að staldra við, fá kennslu í pizzagerðalistinni og bragða á afurðinni um hádegisbil. Við höldum síðan áfram göngu okkar með stórbrotið útsýni Sorrentoflóans allt um kring og endum í hrífandi bænum Sorrento.

- ✓ Göngutími: u.þ.b. 3,5 klst.
- ✓ Hækkun 380 m
- ✓ Miðlungs erfið ganga



14. september | Heimflug frá Róm

Nú er komið að heimferð eftir glæsilega og viðburðaríka ferð. Við tökum daginn snemma og ökum aftur til Rómar. Brottför er þaðan kl. 15:45. Áætluð landing í Keflavík kl. 18:35 að staðartíma.

Fararstjóri getur fært dagskrárliði á milli daga eftir þörfum þegar komið er á staðinn.

Verð

449.900 kr. á mann í tvíbýli | 65.500 kr. aukagjald fyrir einbýli.

Innifalið

- ✓ Flug með Icelandair og flugvallaskattar.
- ✓ Gisting í 2ja manna herbergi með baði.
- ✓ Morgun- og kvöldverðir allan tímann á hóteli.
- ✓ Akstur í gönguferðum þar sem við á.
- ✓ Limoncello vínsmökkun.
- ✓ Aðgangur að Vesuvius þjóðgarðinum.
- ✓ Vínsmökkun og létt snarl hjá vínbónda.
- ✓ Pizza námskeið og hádegisverður í Sorrento.
- ✓ Göngudagskrá í 5 daga.
- ✓ Leiðsögn staðarleiðsögumanns í gönguferðum.
- ✓ Íslensk fararstjórn.



Ekki innifalið

- ✓ Aðgangseyrir inn í söfn, hallir og kirkjur.
- ✓ Kláfar eða stólalyftur upp á fjöll.
- ✓ Hádegisverðir.
- ✓ Þjóf fé.
- ✓ Ferða- og forfallatryggingar.

Hótel

- ✓ Hotel Eden Blue

