



# Sul de Itália

Com Carmen Lorusso



## Resumo da Viagem

  
**Tipo de Viagem**  
Cultural

  
**Dormida**  
Hotel | Guesthouse | Agroturismo

  
**Transportes**  
Van 9 Lugares

  
**Reservas**  
Min: 4 pessoas | Max: 8 pessoas

  
**Voo não incluído**  
Valor indicativo: a partir de 150€

## Detalhes

### Incluído na viagem:

- ✓ Acompanhamento líder 100 Rota
- ✓ Alojamento (quarto duplo/twin)
- ✓ Todos os pequenos almoços
- ✓ Transportes (dentro do programa, excepto transfers)
- Actividades :
  - ✓ Entradas no Convento Santa Clara em Nápoles
  - ✓ Entradas em Pompeia e Herculano
  - ✓ Visita guiada em Alberobello
  - ✓ Workshop de Focaccia e Pasta em Sta Agata di Puglia
  - ✓ Entrada nas Catacumbas de San Gennaro

### Não incluído na viagem:

- ✗ Vãos internacionais | a partir de: 150€
- ✗ Transfers de/para o aeroporto
- ✗ Alimentação não especificada (cerca de 25€/dia)
- ✗ Actividades não incluídas no roteiro
- ✗ Despesas pessoais
- ✗ Seguro pessoal | recomendadoms IATI Seguros

## Destaques

- ✓ Intriga-te com a caótica e bela Nápoles
- ✓ Descobre Herculano e perde-te nas ruínas de Pompeia à sombra do grande Vesúvio
- ✓ Apaixona-te por Matera, a cidade cravada na rocha e uma das mais antigas da Europa
- ✓ Delicia-te com uma das gastronomias mais conhecidas do mundo e aprende alguns dos seus segredos

## A viagem

---

Olá Itália! O Sul de Itália é uma região com um forte carácter e conserva uma diversidade que nos escapa à primeira vista.

Desde logo decidimos concretizar esta viagem em modo road-trip dando-nos assim mais liberdade para desfrutar de uma forma mais eficaz desta bela região italiana. Se a paisagem é irresistível podemos parar, se a história nos cativa podemos ficar e se a gastronomia for deliciosa, podemos pedir mais, sem pressas! Começamos pela caótica e bela Nápoles, passamos pela famosa Costa Amalfitana, a Alberobello dos «trulli», a intrigante Matera e a menos conhecida mas autêntica Santa Ágata di Puglia, não esquecendo as tradições, os costumes e os truques do Sul.

Tudo isto terá a oportunidade única de conhecer através dos olhos de quem aqui nasceu e cresceu! Antes de partires, poderás também navegar até à ilha de Procida e conhecer esta pérola da baía de Nápoles. *Andiamo!*



[www.100rota.pt](http://www.100rota.pt)

# Programa

## Dia 1 | Nápoles (chegada)

O dia está reservado para a tua viagem. Conforme a tua hora de chegada, combinamos uma hora para nos conhecermos e falarmos um pouco sobre os dias que se avizinham, porventura à mesa de um dos muitos e bons cafés de Nápoles!

---

## Dia 2 | Nápoles

«*Vejam Nápoles, e depois sim, podem morrer*» - foi com estas palavras que Goethe prestou homenagem à cidade do sol do Sul de Itália. Aqui, Goethe terá descoberto o significado de um abraço, um sorriso e o calor humano de um estranho.

Começamos a nossa aventura caminhando ao longo da «Spaccanapoli» e o seu centro histórico. Tráfego turbulento, buzinas, napolitanos gritando em dialeto carregado, ruas cheias de roupa estendida, santuários de Nossa Senhora com néons, motas em contramão e a brisa soprando do mar – fica imediatamente claro qual é a força da cidade. A estimulação dos nossos sentidos! Caos magnífico em forma de cidade, vida.

Por aqui almoçaremos e de tarde continuaremos a descobrir os seus palácios, piazzas, catedrais e quiçá conhecer uma Nápoles menos conhecida.

---

## Dia 3 | Herculano-Pompeia

No terceiro dia da nossa viagem apontamos as bússolas para Sul em direção a Herculano e Pompeia.

Antigas cidades romanas na região da Campânia, ficaram soterradas pelas cinzas da erupção do vulcão Vesúvio no ano 79. Pompeia é a mais conhecida das duas, todavia Herculano distingue-se pelos incríveis detalhes das suas ruínas, e por isso mesmo não queremos que venhas connosco sem visitar Herculano. Em Pompeia iremos demorar-nos pela tarde e esperamos pelo pôr do sol!

---

## Dia 4 | Pompeia-Costa Amalfitana-Matera

Será difícil resistir à Costa Amalfitana na nossa passagem pelo sul de Itália, por isso convidamos-vos a fazermos uma pausa na sedutora Positano e na pequena cidade que lhe empresta o nome; Amalfi.

Almoçamos por aqui depois de um passeio matinal contemplando as vistas e a arquitetura. Se houver tempo escapamos-nos até às montanhas no caminho dos Deuses e continuamos até Matera!

---

## Dia 5 | Matera

Matera. Cravada na rocha, cidade escolhida por vários realizadores cinematográficos como cenário de filmes, deixa-nos sempre intrigados e faz-nos recuar no tempo.

Património UNESCO, mas proscrita a mando do governo italiano nos anos 50 devido às condições de vida deploráveis dos seus habitantes. Aqui, dezenas de famílias, por vezes constituídas por dez ou mais pessoas viviam em grutas, as Sassi. Sem quaisquer condições mínimas de vida, sem água corrente, sem eletricidade. Muitas vezes sem ventilação e luz natural lado a lado com os seus burros porcos e galinhas.

Matera soube no entanto reerguer-se, e agora as suas cavernas foram reinventadas como espaços artísticos, bares e pitorescos alojamentos. Em 2019 foi eleita capital europeia da cultura e hoje está à tua espera para podermos calcorrear as suas ruas empedradas e descobrir os seus vários miradouros. Prepara o teu material fotográfico!

## Dia 6 | Matera-Alberobello-Sta Ágata di Puglia

A minha proposta de hoje passa por visitar Alberobello, a cidade dos Trulli!

Sem demoras e de pequeno almoço tomado vamos em tour conhecer um pouco da história da sua típica arquitetura. Totalmente construídos em pedra, os «Trulli» ou «Trulla» significam cúpula. Os símbolos nos telhados esperam trazer prosperidade aos seus proprietários e habitantes.

Durante a tarde rumamos a Sta Ágata di Puglia. A minha casa, o meu refúgio, as minhas raízes. Vamos conhecer a autenticidade das pessoas e entender o forte significado de «família» para os italianos.

O que restar do dia é para relaxar e exercitar os teus 5 sentidos, se te quiseres juntar a mim poderemos fazer uma caminhada e abrir o apetite para um jantar, ao som da montanha!

---

## Dia 7 | Sta Ágata di Puglia

Sta Ágata di Puglia está situada a 800 metros de altitude numa das montanhas dos Apeninos Dauno. A posição geográfica é tal que permite uma ampla observação desde o Gargano, ao Tavoliere, das montanhas de Basilicata às de Campânia e às suas inúmeras aldeias e vilas destas três regiões. Por tudo isto, Santa Ágata di Puglia é chamada de « La loggia delle Puglia » ou a espiã da Puglia.

A economia baseia-se na agricultura, nomeadamente o trigo, a vinha e a oliveira e concretamente os seus azeites foram reconhecidas pela excelente qualidade e fazem parte da rota dos melhores azeites de Itália exportados para todo o mundo!

Vamos poder explorar, e perder-nos nas suas ruas e ruelas. Mas já sabes, estamos numa montanha pelo que prepara-te para descer e subir. Como recompensa pelo esforço, não gostaria de partir sem que puséssemos a mãos na massa. Aprendemos a fazer a verdadeira «focaccia a la pugliese?»

---

## Dia 8 | Sta Ágata di Puglia-Nápoles

A nossa aventura está a chegar ao fim, acordamos hoje mais cedo do que o habitual. Nápoles está de novo aí à espreita e temos oportunidade de ficar a conhecer ainda melhor a cidade napolitana.

A minha sugestão, se as condições o permitirem, será visitar as catacumbas de São Gennaro, um cemitério subterrâneo esculpido na rocha. Diz a literatura oficial, que de acordo com as leis gregas e romanas, era proibido enterrar os mortos dentro das muralhas; razão pela qual as catacumbas começaram a ser escavadas na colina de Capodimonte. Atreves-te ?

O resto do dia será livre para poderes explorar a cidade ao teu ritmo, e encontramo-nos para o nosso jantar de despedida, ciao Napoli!

---

## Dia 9 | Nápoles-Procida-Nápoles

Sabem aquele lugar que é lindo mas que por norma fica fora dos habituais roteiros ? Aqui esse lugar tem um nome: Procida.

Uma ilha a ser descoberta que nos fascina pela sua ainda autenticidade, pela sua calma, cores vivas e ruas pitorescas. A ilha inspirou os realizadores de alguns filmes e escritores e cremos que ela também te vai inspirar e fazer suspirar !

Andando pelo centro histórico da vila, apreciaremos a vida a decorrer, poderemos subir até à Torre Murata e desfrutar de uma vista soberba para o Golfo de Nápoles, é o lugar ideal para dizer adeus e agradecer por termos tido o privilégio de visitar este lugar esquecido nos habituais roteiros. Sem pressa, ao final do dia regressamos de barco a Nápoles para a nossa despedida

## Dia 10 | Nápoles (Partida)

Hoje é o dia do teu regresso. Se o teu vôo for de tarde, poderás ainda fazer algumas compras de recordações de última hora, senão, quero deixar-te um grande obrigado pela tua companhia e espero que tenhas ficado com mais algumas histórias para contar. Boa viagem e até já !

*Carmen Lorusso*

100 Rota | Viagens que ficam

## Mapa

