

Actieve vakantie, sport en wellness

Duiken

De interessantste duikgronden liggen bij Capri, het Penisola Sorrentina (Punta Campanella) en in de Cilento, waar Palinuro en de Costa degli Infreschi bij Marina di Camerota als bijzonder aantrekkelijk bekendstaan; overeenkomstig goed is daar in het zomerseizoen het aanbod aan duikuitrusting. In Baia, bij de Campi Flegrei, kan duiken worden gecombineerd met onderwaterarcheologie.

Sorrento: Sorrento Diving, Via Marina Piccola 63, tel. 34 96 53 63 23, www.sorrentodiving.it.

Palinuro: duikinstructeurs bij de haven, tel. 33 87 31 19 53/34 75 20 28 63, www.guidesubpalinuro.it.

Baia: Consorzio Baia Sommersa, tel. 34 94 97 41 83, www.baiasommersa.it.

Strand

De kwaliteit van het zeewater rond de eilanden, het schiereiland van Sorrento en langs de Amalfikust is over het algemeen goed tot zeer goed. Het schoonste water en de mooiste en uitgestrektste zandstranden zijn te vinden in de Cilento. Van de veertien gemeenten die in

De Cilento leent zich uitstekend voor een fiets- of wandelvakantie



Op ontdekkingsreis



Onopgesmukt Napels – de ‘bassi’ aan de Spaccanapoli

Het echte, onopgesmukte Napels is vooral te vinden in de buurten van de oude stad. Een wandeling over de Via San Biagio dei Librai naar de cultpizzeria Da Michele ¹⁰ met een kijkje achter de coulissen.

Plattegrond: blz. 94

Voor wie: iedereen die een duik wil nemen in het leven van alledag in Napels

Duur: 3 à 4 uur incl. pizza eten

Praktisch: Pizzeria Da Michele ma.-za. 12-14.30, 19-22 uur (of tot het deeg op is!), Bar Nilo dag. 7-19 uur, zo. vaak gesl.

Begin: Largo Corpo di Napoli

Nog steeds is het mogelijk het onopgesmukte Napels te vinden. U begint uw zoektocht het best aan de Largo Corpo di Napoli – een *piazzetta* die letterlijk ‘Lichaam van Napels’ heet. Echter, de hoop op een weelderige dame, de *mamma mediterranea*, als belichaming van Napels, wordt door een oudere heer met gerimpeld gezicht en baard van marmer de bodem ingeslagen. Napels’ zinnebeeld ligt met hoorn des overvloeds in de hand op zijn zij op een voetstuk: een antieke wegwijzer naar de veelomvattende cultuur van alledag in de oude stad.

Tip

Afhaalnapolitaan Timpani e Tempura 9

De kleine winkel van de broers Antonio en Lucio Tubelli vlak bij de Piazza del Gesù heeft een rijke geschiedenis, een lange traditie en culinaire kwaliteit. De persoonlijke geschiedenis van drijvende kracht en maaltijdenmanager Antonio is vooral verbonden met het hoogtepunt van de Italiaanse vakbondsstrijd in de jaren 70 van de vorige eeuw. De culinaire traditie gaat terug tot de recepten van drie koks uit de 17e, 18e en 19e eeuw. En de kwaliteit van de producten uit de afhaalwinkel zit vooral in de combinatie van de *alta cucina italiana* met de Napolitaanse

straatkeuken. De naam van de zaak is daarbij een soort programma: een *timpano* is de Napolitaanse versie van een pastaovenshotel, de *tempura* een gefrituurde lekkernij, die in diverse uitvoeringen verkrijgbaar is: als courgettebloemen of heel eenvoudig als aardappelballetjes. Daarnaast heeft Timpani e Tempura ook gekruide worst en artsjokken of asperges, kortom het complete scala van de Napolitaanse seizoenskeuken, alles vers bereid en klaar om mee te nemen (Vico della Quercia 17, tel. 081 551 22 80, dag. 10-16, 19-1 uur, *primi* vanaf € 6).





De slapende reus Vesuvius is ook in Sorrento prominent in beeld

Overnachten

Bremgeel en biologisch – La Ginestra: Loc. Santa Maria del Castello, tel. 081 802 32 11, www.laginestra.org, 2 pk incl. ontbijt € 70, 2 pk incl. halfpension € 85. Fraai en verborgen gelegen agriturismo met rustieke landelijke keuken (verbouw van biologische groenten). Prachtbestemming voor een uitstapje met geweldige wandelpaden (zie ook blz. 163).

Eten en drinken

Pizza per meter – Gigino: Via Nicotera 10, tel. 081 879 84 26, [\[metro.it\]\(http://metro.it\), vanaf € 10. De heerlijke *pizza a metro* is in de hele Golf bekend, iedere gast kan van diverse dampende meters pizza een stuk laten afsnijden.](http://www.pizza</p></div><div data-bbox=)

Info

Azienda Autonoma: Via San Ciro, tel. 081 801 57 52, www.vicoturismo.it.

Verkeer

Circumvesuviana: Napoli-Sorrento, iedere 30 min., station Vico Equense. Bus: geregeld bussen naar de dorpjes in de bergen en de Monte Faito, bij het station van de Circumvesuviana.