

# Pozzuoli

Terra di miti, vulcani e archeologia



## Camminare fa bene perché

1

Ti mette di buon umore

2

Predisporre a un sonno riposante

3

Tonifica i muscoli



Vai al percorso GPS

## Itinerario

TREKKING URBANO

Santuario di San Gennaro

Lunghezza  
6,1 km

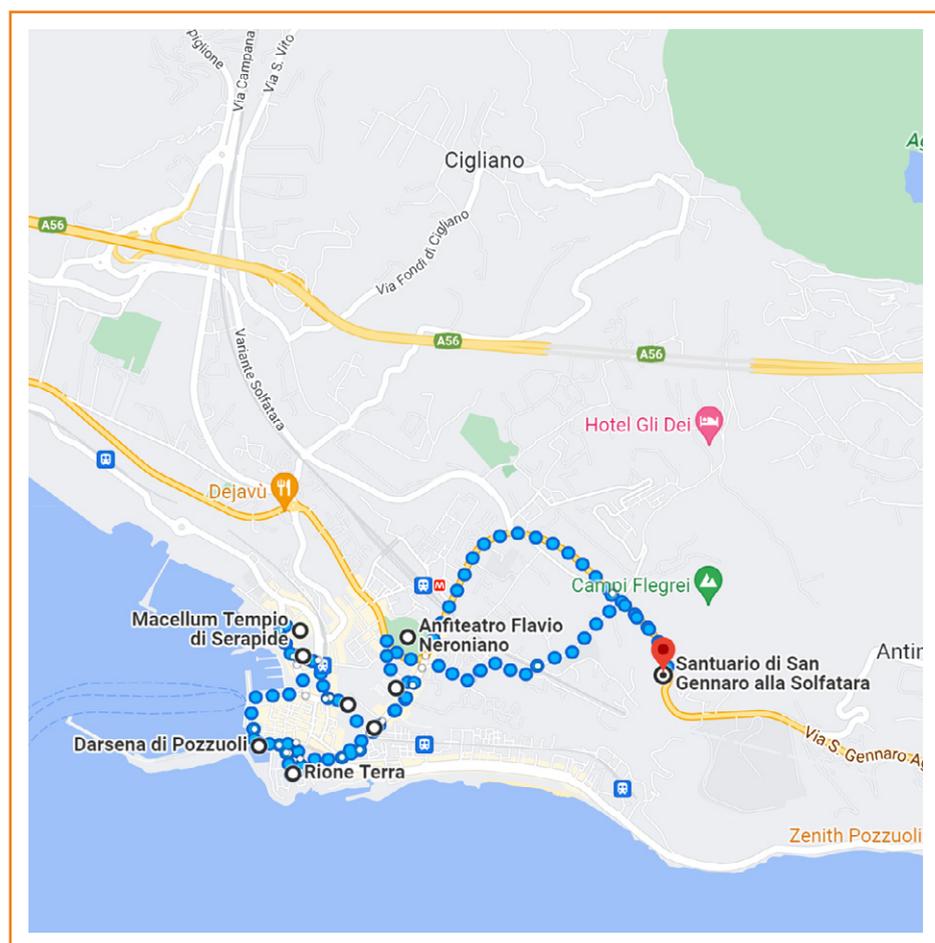
Durata  
81 min

Salita  
135 m

Discesa  
135 m

# La città

Pozzuoli, popolosa città della provincia di Napoli, ha una storia millenaria, sospesa tra crateri vulcanici e affacciata sullo splendido omonimo golfo. Ricca di testimonianze archeologiche greco-romane, conserva un fascino unico, legato anche al noto fenomeno vulcanico del bradisismo: lento movimento del sollevamento e dell'abbassamento della crosta terrestre. Un territorio di grande interesse per gli esperti e per i tanti visitatori che vogliono mettersi sulle tracce di una vicenda storica che molto spesso si intreccia con le ombre del mito. Una cittadina accogliente, con numerosi locali e ristoranti che rendono piacevoli le soste enogastronomiche grazie alla varietà dei prodotti tipici.



## Il percorso

Il percorso parte dalla zona alta di Pozzuoli, dal Santuario di San Gennaro, per poi scendere verso la darsena, ammirando: l'Anfiteatro Flavio, il Macellum (mercato di epoca romana), aree verdi, squarci sul golfo, chiese e pendii. Dalla darsena si procede verso la chiesetta dei pescatori dell'Assunta a mare, per poi risalire fino al Rione Terra, la rocca naturale sul mare, per un'immersione nella storia della Puteoli romana del 194 a.C. Da qui si snoda il percorso archeologico con la sua caratteristica struttura urbana a castrum e gli ambienti in esso portati alla luce dai recenti scavi. Infine il duomo tempio, dedicato al santo patrono San Procolo, una lettura architettonica lunga più di 2000 anni.



I PERCORSI DEL BENESSERE



## 1 Santuario di San Gennaro

Si parte dal Santuario di San Gennaro, un complesso conventuale dei frati cappuccini sorto a metà del 1500. Luogo che ricorda il martirio di San Gennaro, avvenuto nel 305 d.C. nei pressi della Solfatara. San Gennaro oltre ad essere il patrono di Napoli e compatrono di Pozzuoli è il protettore degli orafi e dei donatori di sangue. Poi si scende e si passa davanti all'ingresso del vulcano Solfatara (chiuso per disposizioni giudiziarie), uno dei 40 vulcani che esistono nei Campi Flegrei.

1600 mt

## 2 Anfiteatro Flavio

Il terzo anfiteatro più grande d'Italia (dopo il Colosseo e l'anfiteatro di Santa Maria Capua Vetere), risale al I secolo d.C. Imperdibili sono i sotterranei posti a 7 metri di profondità, con gli ingranaggi per sollevare le gabbie delle belve sull'arena. Il teatro poteva ospitare circa 40.000 spettatori.



180 mt

## 3 Villa Avellino

È il parco pubblico di Pozzuoli, donato al Comune nel 1980, con preesistenze archeologiche che affiorano in mezzo ad un patrimonio botanico di grande valore. Infatti è presente un agrumeto e rare piante tropicali quali: araucarie, palme e ceiba speciosa (palo borracho).



270 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE

## 4 Belvedere

Vicino all'unico esempio di composizione architettonica barocca con armonie raffinate di roccocò, la chiesa di San Raffaele, si apre un balcone su uno dei più bei golfi d'Italia da fotografare. Vi è di fronte la bellissima Capri, a sinistra Posillipo e l'Isola di Nisida, a destra chiude il golfo capo Miseno e dietro si intravedono Procida e Ischia.



180 mt

## 5 Scale di San Giuseppe

La zona alta di Pozzuoli si lega alla parta bassa, quella prossima al porto, attraverso dei pendii o scalinate. Quelle di San Giuseppe prendono il nome dalla vicina chiesa settecentesca, dove durante la costruzione venne alla luce una statua del console romano Quinto Flavio Mesio Egnazio Lolliano detto Mavorzio, conosciuto a Pozzuoli come "Santo Mamozio".

400 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE

## 6 Largo del Rosso

Uno dei luoghi più vecchi vicino al mare, zona conosciuta nel periodo romano per la presenza di una cava di terra vulcanica rossa per cui è rimasto il termine Largo del Rosso.



220 mt

## 7 Macellum

Impropriamente, per lungo tempo, è stato conosciuto come il Tempio di Serapide in quanto nel 1750 venne rinvenuta una statua del dio Serapide. In realtà è un grande mercato pubblico di epoca romana risalente al I-II secolo d.C. Fu meta dei primi viaggiatori del Gran Tour. Carlo di Borbone, per i forestieri, fece allestire un lapidario. Inoltre attirò l'attenzione degli studiosi del tempo, per il fenomeno del bradisismo, come Chales Babbage e Charles Lyell.

750 mt

## 8 Darsena

È la zona antica del porto di Pozzuoli, vicina al molo caligoliano. Fino alla prima metà del secolo scorso fu luogo di approdo delle barche dei pescatori. Venivano chiamati i pescatori di "abbascio 'o mar " o "dell'Assunta" per via della chiesa dedicata a Santa Maria della Purificazione detta "Mprofecata". Costruita nel 1621, distrutta da una violenta mareggiata, fu poi ricostruita. Il 15 agosto si svolge "il Pennone a mare ", la festa in cui i pescatori si sfidano sul palo di sapone.



350 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE



## 9 Rione Terra

Ultima tappa: il Rione Terra. Salite le scale "Raffaello Causa", si arriva nel cuore della Puteoli romana fondata nel 194 a.C. Da visitare l'area archeologica e i vicoli di questo borgo, che sta rinascendo dopo un lungo periodo di abbandono. Un esempio di architettura romana giunta integralmente a noi e riconvertita, come era consuetudine, in luogo di culto cristiano, è il duomo-tempio dedicato a San Procolo, patrono di Pozzuoli, decapitato insieme a San Gennaro. Si festeggia il 16 novembre.

2200 mt

**Ritorno al  
Santuario di S. Gennaro**

**10**

Se dopo questa piacevole camminata  
ti è venuta un po' di fame guarda  
le nostre nuove ricette del benessere

[www.olio cuore.it](http://www.olio cuore.it)



I PERCORSI DEL BENESSERE