



Das Herz des Cilento Nationalparks

*Unentdecktes kulturelles Erbe und üppige
Natur in einer unberührten Landschaft*



REISEBESCHREIBUNG 2023

© Genius Loci Travel. Alle Rechte vorbehalten.



booking@genius-loci.it | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



KURZBESCHREIBUNG

In der Region Kampanien beginnt der wahre Süden Italiens. Diese Gegend war bereits in der Zeit der Römer äußerst begehrt, die der Region die Bezeichnung ‚Campania Felix‘ (Deutsch: ‚Glückliche Land‘) verliehen. Dies ist leicht nachvollziehbar, denn in Kampanien befindet sich nicht nur die großartige Stadt Neapel, sondern auch zahlreiche römische Kulturstätten, kleine Inseln und spektakuläre Küstenabschnitte, allesamt eingebettet in eine wunderschöne Landschaft. Auf der Südseite der Sorrento Halbinsel beginnt zudem die Amalfiküste, einer der wahrscheinlich bekanntesten und schönsten Küstenabschnitte Europas, mit ihren hoch aufragenden Klippen und malerischen Buchten.

Das wahre Geheimnis Kampaniens liegt jedoch südlich von Salerno und den wundervollen griechischen Tempelanlagen von Paestum. Hier dehnt sich die Küste zu einer breiten, bergigen Landschaft, bekannt als der Cilento, aus. Der Cilento ist mittlerweile einer der größten Nationalparks Italiens, der zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt.

Die Wanderreise führt Sie mitten ins **Herz des Cilento** - am Fluss Calore entlang, hinauf zur Cervati-Bergkette und schließlich auf die imposanten Monti Alburni. Das Landesinnere des Cilento ist von den Veränderungen des 21. Jahrhunderts weitestgehend unberührt geblieben und Sie werden auf Ihren Wanderungen nur wenigen Touristen begegnen.

Sie werden durch unberührte Natur mit Buchen- und Eichenwäldern wandern, über Bergwiesen und durch wunderschöne Flusstäler, eindrucksvolle Schluchten und großartige Bergkulissen. Sie werden ebenso durch das schöne Hinterland wandern, durch Weinberge und Olivenhaine sowie viele Kulturschätze entdecken: Ländliche Kapellen, antike Landhäuser und alte Wassermühlen. Sie werden einige der schönsten mittelalterlichen Dörfer der Gegend besuchen, wo die Traditionen des Landlebens noch lebendig sind. Und sie werden fasziniert sein von einigen der bedeutendsten historischen Stätten des Cilento, wie die Höhlenkirche St. Michael bei Sant 'Angelo a Fasanella, die Ruinen von Roscigno Vecchia, den prähistorischen Steinkrieger in den Monti Alburni sowie die Burgen von Laurino und Sicignano. All diese Orte sind mit einer wunderschönen Wanderroute verbunden.

Zu Beginn oder am Ende der Reise gibt es ausserdem die Möglichkeit, Paestum oder Pompei zu besuchen, oder etwas Zeit am Strand zu verbringen. Die Tour kann ebenso mit einer Reise entlang der Küste des Cilento oder an die Amalfiküste kombiniert werden.

Bitte beachten Sie: Dies ist eine leichte bis mittelschwere Tour, die für Personen geeignet ist, die schon etwas Wandererfahrung haben und die über eine allgemein gute Kondition verfügen. Die meisten Wanderwege sind gut erhalten, einige wurden erst vor Kurzem von den örtlichen Behörden bereinigt. Ein Teil der Wege ist beschuldet, bei anderen sollten Sie die beigefügten Reisebeschreibungen & Karten zur Hilfe nehmen. Durchschnittliche Gehzeiten: ca. 3-5 Std. pro Tag.



REISEVERLAUF

Tag 1 – Individuelle Anreise

Ankunft mit dem Zug in Capaccio/Paestum (von Neapel aus einfach zu erreichen). Hier können Sie die beeindruckenden griechischen Tempel besichtigen, bevor Sie zu Ihrem Agriturismo im grünen Tal des Flusses Calore in der Nähe von Felitto gebracht werden (Transfer im Preis inklusive). Wer mit dem Auto anreist, kann dieses hier stehen lassen (ein Transfer von Ihrer letzten Unterkunft bis hierher zurück kann für Sie organisiert werden).

Agriturismo in Felitto

Tag 2 – Rundwanderung Felitto & Schlucht des Flusses Calore

Heute gehen Sie einen Rundweg, der Ihnen einen guten ersten Eindruck von der Gegend vermittelt, von der wilden Natur bis zu einigen versteckten Kulturschätzen. Zuerst werden Sie mit dem Auto in den Ort Felitto gebracht, der hoch über der grünen Schlucht des Flusses Calore thront, eines der Naturhighlights des Cilento Nationalparks. Ein alter Pfad führt Sie hinunter zum Fluss. An einem alten Aquädukt entlang bringt Sie der schöne Weg zunächst zu einem Picknick-Platz an einem kleinen, künstlichen See. Hier biegen Sie auf einen Wanderpfad, der unmittelbar in den wildesten Teil der Schlucht führt. Der Pfad führt erst durch die typische Macchia und dann durch den Wald hinein in eine der unberührtesten Gebiete des Cilento Nationalparks. Der Weg bietet verschiedene faszinierende Aussichtspunkte in die Schlucht. Sie kommen an Höhlen (eine davon wurde von einem Eremiten bewohnt) und alten Ruinen von Wassermühlen vorbei. Die Vegetation ist vielfältig und im kristallklaren Wasser erspäht man zuweilen noch Fischotter und Forellen. Entlang des Wanderweges gibt es außerdem mehrere, geeignete Stellen für einen erfrischenden Sprung ins Wasser. Sie erreichen dann eine natürliche Brücke, die über den Fluss führt (hier kann man auch in die Schlucht bis zum Flussbett hinunter gehen). Sie überqueren die Brücke und der Pfad folgt dann weiter dem Flussverlauf bis Sie, unterhalb der hoch aufragenden bunten Felsen entlang, zu einem weiteren Symbol des Nationalparks gelangen: der berühmten mittelalterlichen Brücke, eine der besterhaltensten Brücken dieser Gegend, am anderen, landschaftlich reizvollen Eingang der Schlucht. Von hier aus wandern Sie durch den Wald und die hübsche Landschaft zurück zu dem kleinen künstlichen See von Remolino (hier ggfs. weitere Bademöglichkeit) und schließlich zurück nach Felitto.

Agriturismo in Felitto

Entfernung: 12 km - Gehzeit: 5 Std. - Höhenunterschied: +/- 350 m

Tag 3 – Grava del Vesalo: Von Laurino nach Piaggine

Sie beginnen den heutigen Tag mit einer kurzen Fahrt von Felitto nach Laurino. Schon aus der Ferne können Sie die, über dem Fluss hochaufragende Stadt sehen. Sie beginnen Ihre Wanderung durch die Schlucht direkt unterhalb von Laurino. Nach rund 30 Minuten Gehzeit kommen Sie zu einer kleinen, mittelalterlichen Brücke, die zur kleinen Kirche Sant' Elena führt. Von hier aus führt ein gut ausgebauter Saumpfad durch das sattgrüne Soprana-Tal in die „echten“ Berge! Durch dichte Wälder gelangen Sie dann zu einer wunderschönen Bergwiese mit einer weitreichenden Weidlandschaft und einigen Häusernruinen. Ein kleines Stück weiter stoßen Sie auf eines der interessantesten Karst-Phänomene der Gegend: ein gesamter Fluss, der im Boden verschwindet.

Der Rückweg auf einem alten Saumpfad führt Sie an einigen der faszinierendsten Aussichtspunkte der Gegend vorbei. Als weitere Wegoption können Sie die Höhle von St. Michael mit der Statue des Erzengels am Eingang besichtigen. Von hier aus geht ein leichter Weg hinunter zum hübschen, kleinen Ort Valle dell' Angelo, wo Sie in einer ‚locanda‘ unmittelbar oberhalb des zentralen Platzes übernachten. Am Abend essen Sie in einem renommierten ‚Slow-Food‘-Restaurant.

Country Inn in Valle dell' Angelo

Entfernung: 15 km - Gehzeit: 6 Std. - Höhenunterschied: + 800 m/- 550 m



booking@genius-loci.it | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



Zusatztag (optional): Gole del Festolaro

Heute können Sie sich ein wenig vom gestrigen Tag mit einer kürzeren, aber umso schöneren Wanderung westlich von Valle dell'Angelo erholen. Von Valle dell'Angelo wandern Sie zunächst nach Laurino. Hier haben Sie dieses Mal mehr Zeit zum Sightseeing. Danach wandern Sie in die spektakuläre Schlucht des Flusses Festolaro, ein herrlicher Platz für ein ausgiebiges Picknick! Dann geht es wieder zurück nach Valle dell'Angelo mit ausreichend Zeit zum Entspannen.

Country Inn in Valle dell'Angelo

Entfernung: 10 km - Gehzeit: 4 Std. - Höhenunterschied: + 800 m/- 550 m

Tag 4 – Schlucht des Sammaro & Geisterstadt Roscigno Vecchia

Von Valle dell'Angelo aus beginnen Sie die Wanderung wieder in Richtung Piaggine. Kurz bevor Sie dieses Mal jedoch den Ort erreichen, gehen Sie hinunter in ein schönes, grünes Tal mit der typischen Macchia, Olivenhainen und Obstgärten - eine zeitlose, idyllische Landschaft. Ein uralter Pfad bringt Sie zu der schönen, kleinen Stadt Sacco, wo man unbedingt die Kathedrale ansehen muss! Auf einem mittelalterlichen Saumpfad gehen Sie dann hinunter zu den Quellen des Flusses Sammaro, die hier nach einigen Kilometern unter der Erde erneut auftauchen. Ein idealer Ort für ein Picknick! Der Pfad führt dann auf der anderen Flussseite weiter und bringt Sie zur ‚Geisterstadt‘ Roscigno Vecchia, auch bezeichnet als das ‚Pompei des 19. Jahrhunderts‘. Dieses kleine Dorf, das zu Beginn des 20. Jahrhunderts von den Bewohnern verlassen wurde, ist bis heute unverändert geblieben. Eine wunderschöne Kulisse, vor allem bei Sonnenuntergang! Von Roscigno Vecchia aus gehen Sie dann hoch zum ‚neuen‘ Ort Roscigno, wo Sie übernachten werden.

Country Inn / Agriturismo in Roscigno

Entfernung: 14 km - Gehzeit: 5 Std. - Höhenunterschied: +/- 500 m

Tag 5 – Archäologische Entdeckungstour auf dem Monte Pruno

Sie führen Ihre Wanderung direkt von Ihrer Unterkunft aus weiter. Von Roscigno aus steigen Sie hinauf zum Monte Pruno, einer archäologischen Stätte, wo Sie die eindrucksvollen Steinmauern aus dem 4. Jh. v. Chr. sowie eine Anzahl von Gräbern bestaunen können. Sie haben ebenso einen atemberaubenden Blick über die gesamte Gegend. Von hier gehen Sie hinunter zum hübschen, kleinen Dorf Corleto Monforte. Corleto Monforte ist, wie der Name schon sagt, ein befestigter Berg in Spornlage mit Blick über das Tal und einem reizvollen, mittelalterlichen Stadtzentrum. Auf einem wunderschönen Saumpfad gehen Sie dann vorbei an alten Wassermühlen und durch Olivenhaine bis nach Sant'Angelo a Fasanella, einem der eindrucksvollsten, kleinen Orte der Region. Hier haben Sie Zeit für ein Getränk auf der Piazza, bevor Sie die letzten 500 Meter zu Ihrem schön gelegenen Agriturismo zurückgehen. Sie genießen Ihr Abendessen in dem schönen Restaurant mit Blick über das gesamte Tal.

Agriturismo in Sant'Angelo a Fasanella

Entfernung: 14 km - Gehzeit: 5 Std. - Höhenunterschied: + 500 m/- 550 m

Tag 6 – Die Südhänge der Monti Alburni

Heute machen Sie eine wunderschöne Rundwanderung. Zunächst gehen Sie ins Zentrum von Sant'Angelo und besichtigen die eindrucksvolle Kirche in der Höhle von St. Michael, sicherlich eine der schönsten Kirchen, die Sie jemals gesehen haben! Danach gehen Sie hinunter über die mittelalterlichen Gassen bis zum Fluss Fasanella. Sie folgen dem Flusstal auf einem alten Saumpfad mit den Überresten der alten, römischen Straße bis Sie nach kurzer Zeit an eine der malerischsten Stellen des Nationalparks kommen: die sogenannte ‚Risorgenza dell'Auso‘, wo der Fluss Auso nach mehreren Kilometern unterirdischem Verlauf, aus der Erde auftaucht. Die Ruinen der mittelalterlichen Windmühlen und die Brücke vervollständigen die einzigartige Szenerie. Von hier aus gehen Sie hinauf zur Kirche von Cardoneto und über die antike Treppe zu dem schönen, kleinen Dorf Ottati. Hier können



Sie entscheiden, ob Sie nach Sant' Angelo zurück laufen oder mit dem örtlichen Bus fahren. Abends erwartet Sie eine weitere Übernachtung und ein gutes Abendessen in Ihrem gemütlichen Agriturismo.

Agriturismo in Sant' Angelo a Fasanella

Entfernung: 9 km - Gehzeit: 4 Std. - Höhenunterschied: +/- 350 m (längere Varianten möglich)

Tag 7 – Auf der Hochebene der Monti Alburni & Monte Figliolo

Ein Transfer (im Preis enthalten) bringt Sie auf kurzem Wege auf die Hochebene der Monti Alburni, eine wilde Bergkette aus Kalkstein mit vielen Höhlen, riesigen Buchenwäldern und nackten Felsen, eine Landschaft, in der noch Wölfe umherwandern. Sie werden zum Anfang des Pfades gebracht, der zum sogenannten ‚Antece‘ führt, einem prähistorischen Krieger, der hier in den Felsen gemeißelt wurde. Von hier aus gehen Sie über leichte Saumpfade durch die Hochebene an mehreren Senklöchern vorbei. Sie erreichen das Ende der Hochebene an einem der schönsten Aussichtspunkte des Gebietes: ‚Il Figliolo‘, ein mehrere hundert Meter steil abfallender Hang, von dem aus Sie wunderbar das Gebiet von Salerno, das Meer und die Berge sehen können. Durch den wunderschönen Buchenwald am Strand folgen Sie danach alten Saumpfaden hinunter nach Petina. In dem schönen, kleinen Ort haben Sie Zeit, ein wenig durch die alten Gassen zu schlendern, bevor Sie der Transfer (im Preis enthalten) nach Sicignano bringt, wo Sie in einem freundlichen Agriturismo untergebracht sind.

Agriturismo in Sicignano degli Alburni

Entfernung: 12 km - Gehzeit: 5 Std. - Höhenunterschied: + 400 m/- 800 m

Tag 8 – Die Nordhänge der Monti Alburni

Auf Ihrer letzten Wanderung werden Sie heute die Nordseite der Monti Alburni erkunden. Sie wandern durch dichte Wälder, eine liebeliche Landschaft und mittelalterliche Dörfer. In Sicignano gehen Sie hinauf zur Burgruine, einem fantastischen Aussichtspunkt. Eines der umliegenden Dörfer wurde von den Einwohnern verlassen und ist nun eine Art Geisterstadt mit atemberaubenden Ausblicken über die Ebene. Wer möchte, kann hier weiter in die echten Berge hinaufwandern. Es gibt verschiedene (sportlich herausfordernde) Wegoptionen.

Agriturismo in Sicignano degli Alburni

Entfernung: 12 km - Gehzeit: 5 Std. - Höhenunterschied: +/- 550 m

Tag 9 – Individuelle Abreise

Sollten Sie keine Verlängerung gebucht haben, endet Ihre Tour nach dem Frühstück. Sie werden zum Bahnhof oder zur Bushaltestelle gebracht (Transfer im Preis enthalten), um zurück nach Salerno, Neapel (Flughafen) oder Rom zu fahren. In jedem Hotel der Tour kann auf Anfrage eine weitere Übernachtung gebucht werden oder auch in Neapel und Salerno, an der Cilentoküste oder der Amalfiküste.

TOUR DETAILS

UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG

Alle Übernachtungen sind in wunderschönen, gemütlichen Bauernhäusern („agriturismo“) oder in einer sogenannten ‚locanda‘ (Gasthaus) gebucht. Alle Unterkünfte sind familiengeführt und für die Region besonders charakteristisch. Alle Zimmer verfügen über eigenes Bad/WC.

Die Unterkunft erfolgt in **Halbpension**. Alle Abendessen sind im Preis enthalten und entweder in der Unterkunft selbst oder in einem nahegelegenen Restaurant organisiert.



booking@genius-loci.it | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



Lunchpakete sind nicht im Preis enthalten, aber Sie können diese in Ihrer Unterkunft auf Anfrage bestellen oder in den unterschiedlichen Orten der Tour einkaufen. Zuweilen gibt es auch unterwegs Restaurants, in denen man zu Mittag essen kann.

Nacht 1 & 2: Diese ersten beiden Nächte werden Sie in Felitto in einem sehr guten Agriturismo verbringen, der etwas außerhalb des mittelalterlichen Dorfes in einem wunderschönen, grünen Tal liegt. Das Essen hier ist bekannt für seine sehr gute Qualität und der Betrieb stellt seinen eigenen, vollmundigen Rotwein her.

Nacht 3: Bei dieser Unterkunft handelt es sich um ein gemütliches „Gasthaus“ direkt am Dorfplatz von Sant' Angelo mit Blick auf die Berge. Das Abendessen nehmen Sie in einem renommierten „Slow-Food-Restaurant“ direkt am Dorfplatz ein.

Nacht 4: Die heutige Nacht verbringen Sie in einem schönen Gasthaus direkt im alten Stadtzentrum von Roscigno. Das Abendessen findet in einem Restaurant in der Nähe statt. Alternativ sind Sie in einem komfortablen Agriturismo untergebracht, wo Sie das Abendessen im ausgezeichneten, hauseigenen Restaurant mit einer hervorragenden Auswahl an lokalen Produkten, einnehmen werden.

Nacht 5 & 6: Diese beiden Nächte verbringen Sie in einem gemütlichen Agriturismo etwas außerhalb der kleinen Stadt Sant' Angelo a Fasanella, auf der südlichen Seite der Monti Alburni. Der Agriturismo wurde erst kürzlich restauriert und verfügt über einen Pool und ein gutes Restaurant.

Nacht 7 & 8: Die letzten Nächte verbringen Sie nochmals in einem Agriturismo, gleich außerhalb der kleinen Stadt Sicignano, die unmittelbar unter den hochaufragenden Monti Alburni liegt.

ANFORDERUNGSPROFIL

Leicht bis mittel (2-3): Die Wanderwege sind mittelleicht. Einige Wege gehen steil bergauf bzw. verlaufen zum Teil auf unebener Fläche. Die Orientierung kann manchmal schwierig sein, jedoch hilft hier unsere ausführliche Wegbeschreibung. An manchen Tagen sind Verlängerungen oder Abkürzungen möglich.

Fitness: Ein hohes Maß an Kondition ist nicht notwendig, aber Sie sollten in der Lage sein, 5-6 Stunden am Tag auch bei hoher Sonneneinstrahlung oder auf staubigen und steinigen Wegen zu wandern.

WANDERWEGE & WEGMARKIERUNGEN

Wanderwege: Die meisten Wege sind recht gut erhalten, jedoch können einige während der Saison zugewachsen sei, vor allem die weniger genutzten Wanderpfade. Wir stehen in ständigem Kontakt mit den örtlichen Behörden, um die Wege sauber zu halten – ein Feedback Ihrerseits bezüglich des Zustands der Wanderwege wäre uns eine große Hilfe!

Wegmarkierungen: Nur ein kleiner Teil der Wege ist markiert (teilweise von uns); es ist auf jeden Fall überall notwendig den Wegbeschreibungen zu folgen, die Sie zusammen mit den Karten erhalten. Mit diesem Material ist es immer möglich die Wege zu finden. Falls Sie sich nicht sicher fühlen, können wir einen Reiseleiter für einige Wanderungen organisieren.



LEISTUNGEN

- 2 Übernachtungen in Agriturismo in Felitto – HP
- 1 Übernachtung in B&B in Valle dell'Angelo – HP
- 1 Übernachtung in B&B in Roscigno – HP
- 2 Übernachtungen in Agriturismo in Sant' Angelo a Fasanella – HP
- 2 Übernachtungen in Agriturismo in Sicignano degli Alburni – HP
- Ausführliches Routenbuch mit Wegbeschreibungen und touristischen Informationen
- Wanderkarten mit Maßstab 1:25.000 (oder mehr)
- GPS-Tracks für jede Wanderung
- 24h Telefonische Service-Hotline für die Dauer der Reise
- Gepäcktransfer
- Private Transfers wie angegeben

NICHT IM PREIS ENTHALTEN

- Ortstaxe
- Visa & Reiseversicherung
- Getränke und Speisen, die nicht im Reiseprogramm aufgeführt sind
- Wahlweise Zusatzbuchungen von Touren oder Aktivitäten
- Trinkgelder
- Ausgaben persönlicher Natur

ANKUNFT & ABREISE

Ankunft: Die Tour beginnt in Felitto. Ein Transfer (im Preis enthalten) holt Sie vom Bahnhof Capaccio ab, der einfach von Neapel aus, der nächstgelegenen Stadt mit einem internationalen Flughafen, zu erreichen ist. Die Zugfahrt dauert ca. 1 Stunde. Der Transfer (im Preis enthalten) kann alternativ auch von Roccadaspide organisiert werden, einer kleinen Stadt mit einem schönen, mittelalterlichen Burg. Der Bahnhof von Capaccio kann von Roccadaspide mit dem lokalen Bus erreicht werden (regelmäßige Abfahrtszeiten).

Abreise: Die Reise endet nach dem Frühstück am 9. Tag in Sicignano. Ein Transfer bringt Sie auf kurzem Wege zum Bahnhof (im Preis enthalten), von wo aus Sie zu Ihrem nächsten Reiseziel gelangen (Neapel, Salerno oder Rom können einfach erreicht werden). Einige Taxi-Unternehmen können Sie auch direkt zu Ihrem nächsten Zielort bringen.

REISEVARIANTEN

ZUSÄTZLICHE ÜBERNACHTUNGEN

Es ist möglich, in allen Unterkünften der Tour zusätzliche Übernachtungen zu buchen. Zu Beginn oder am Ende der Reise gibt es ausserdem die Möglichkeit, Paestum oder Pompei zu besuchen, oder etwas Zeit am Strand zu verbringen. Die Tour kann ebenso mit einer Reise entlang der Küste des Cilento oder an die Amalfiküste



kombiniert werden. Ebenso kann die Tour mit der Besichtigung der Städte Salerno und Neapel oder der Insel Capri verlängert werden. Es stehen einige gute Unterkünfte zur Auswahl. Infos und Preise auf Nachfrage.

Es sind längere und kürzere Varianten dieser Tour erhältlich. Infos und Preise auf Nachfrage. Informieren Sie sich auch über unsere weiteren Tourangebote im Cilento!

VERLÄNGERUNGEN

Es ist möglich, eine erweiterte Variante dieser Tour (11 Tage) zu buchen. Alle Infos und die genaueren Tourdetails finden Sie auf unserer englischen Webseite unter http://www.genius-loci.it/tour/divine_countryside/cilento-national-park-walking-tour



© Genius Loci Travel. Alle Rechte vorbehalten.

