

Individuelle Wanderreise (CIL3)

Paestum & der Cilento Nationalpark

*Wandern an der ursprünglichsten Küste
Süditaliens*



REISEBESCHREIBUNG 2024

© Genius Loci Travel. Alle Rechte vorbehalten.



KURZBESCHREIBUNG

In der Region Kampanien beginnt der wahre Süden Italiens. Bereits die Römer verliehen der Region die Bezeichnung „Campania Felix“ (Deutsch: „Das glückliche Land“). Diese könnte nicht treffender sein, denn in Kampanien befindet sich nicht nur die großartige Stadt Neapel, sondern auch eine wunderschöne Landschaft, zahlreiche archäologische Stätten aus der Römerzeit, kleine Inseln und spektakuläre Küstenabschnitte. Auf der Südseite der Sorrentiner 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 aus: Das Cilento, mittlerweile einer der größten Nationalparks Italiens, der zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt. Das Gebiet erstreckt sich von der Tyrrhenischen Küste bis zum Fuß der Apenninen. Zu ihm gehören die imposanten Gipfel der Monti Alburni, des Monte Cervati und die Küstenpfleiler Monte Bulgheria und Monte Stella. Der aussergewöhnliche Naturreichtum der heterogenen Region geht Hand in Hand mit dem mythischen und mystischen Charakter ihrer Geschichte und Kultur: von den Nymphen Leucosia und Kamaraton zu den Stränden, an denen Palinuro Aeneas verliess. Von den Ruinen der griechischen Kolonien Elea und Paestum zur wundervollen Karthause von Padula. Im Landesinneren ist das Cilento weitestgehend unverändert geblieben und Sie werden es genießen, die mittelalterlichen, malerischen Dörfer zu besuchen, in denen die alte, traditionelle Lebensweise noch lebendig ist.

Die Küste des Cilento besteht aus felsigem Terrain, das sich an den Ufern mit dem tiefblauen Meer vereint. Das Cilento besticht durch seine wilde Schönheit: Felsige Bergketten umgeben die kleinen Dörfer im Landesinneren und an der Küste treffen duftende Piniennälder auf weite Sandstrände. Hohe Aleppo-Pinien ragen über bunte Myrte-Sträucher und Kakteen, uralte Olivenbäume erstrecken sich bis zum Meeresufer. Die Tour führt hauptsächlich an der Küste entlang, wo der Mythos der beiden Sirenen Leucosia und Kamaraton spürbar in der Luft liegt. Diese mystische Atmosphäre und die fantastische Landschaft verwandeln diese Gegend in jeder Jahreszeit in einen zauberhaften Ort. Im Winter bietet der klare Himmel einen fantastischen Blick über die Amalfiküste und Palinuro. Im Frühling tüncht der blühende Ginster die Hügel in leuchtendes Goldgelb und im Sommer können Sie im kristallklaren Wasser baden. Im Herbst ist das Meer noch angenehm warm und Sie können an schönen Tagen entspannende Spaziergänge durch die unberührte Landschaft mit ihren zahlreichen Kulturschätzen, wie ländlichen Kirchen, alten Bauernhäusern, historischen Windmühlen und mittelalterlichen Dörfern unternehmen. Auf Ihrer Wandertour werden Sie auch die schönsten und ältesten Fischerdörfer des Cilento besuchen, wie Santa Maria und San Marco di Castellabate, Marina di Camerota und Acciaroli.

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 markiert, bei anderen sollten Sie die beigefügten Wegbeschreibungen & Karten zur Hilfe nehmen. Durchschnittliche Gehzeit: 4-5 Std. pro Tag



REISEVERLAUF

Tag 1 – Individuelle Anreise

Ankunft mit dem Zug in Paestum. Sie checken in Ihr Hotel, nur wenige Meter von den Tempeln entfernt, ein. Die griechischen Tempel von Paestum gehören zu einer der besterhaltendsten Tempelanlagen Europas. Sie können Ihr Gepäck im Hotel lassen und einen Rundgang durch die archäologische Stätte mit den beeindruckenden Tempeln und dem Museum machen. Anschließend gehen Sie zum Hotel zurück, wo ein landestypisches Abendessen auf Sie wartet.

Hotel * - Paestum**

Tag 2 – Von Agropoli zur Punta Tresino

Heute fahren Sie zunächst die kurze Strecke mit dem Zug nach Agropoli, wo Sie eine wunderschöne Wanderung entlang der Landzunge Punta Tresino unternehmen werden, einer der letzten unberührten Küstenabschnitte. Sie wandern durch eine ursprüngliche, mediterrane Landschaft, durch Wälder und Büsche, entlang wunderschöner Strände sowie vorbei an einem antiken, römischen Hafen. Hierbei haben Sie stets einen atemberaubenden Blick auf das Meer. Sie erreichen das verlassene Dorf San Giovanni, wo auch heute noch ein sehr guter Weißwein hergestellt wird (eine Weinprobe kann auf Anfrage gebucht werden). Danach gehen Sie hinunter zum breiten Sandstrand von Castellabate. Es lohnt sich, von hier aus am Strand entlang bis zu dem entzückenden, kleinen Fischerhafen von Santa Maria weiterzulaufen. Hier haben Sie Zeit für ein Bad im Meer oder ein leckeres Eis an der Strandpromenade, bevor Sie von unserem Transfer abgeholt und in Ihr attraktives Hotel im befestigten Ort Rocca Cilento gebracht werden.

Country House in Rocca Cilento

Entfernung: 11 km – Gehzeit: 4 Std. – Höhenunterschied: + 150 m/- 200 m (kürzere & längere Varianten möglich)



Tag 3 – Von Rocca Cilento ins Valle dei Mulini

Sie werden heute von Rocca Cilento aus eine Rundwanderung unternehmen. Diese Wanderung führt Sie durch einige der interessantesten Dörfer der Gegend und in das sogenannte „Valle dei Mulini“ („Mühlental“). Einige Abschnitte der Wanderung verlaufen auf dem alten Pfad, der einst das Tal mit den griechischen Städten Paestum und Elea (heute Velia) verband. Zunächst laufen Sie abwärts an der Bergkette entlang, von wo aus Sie einen wunderschönen Blick zu beiden Seiten auf das kleine Dörfchen Lustra haben werden, dessen mittelalterliches Stadtzentrum sehr gut erhalten ist. Dann beginnen Sie auf einem wunderschönen und erst kürzlich bereinigtem Pfad den Abstieg hinunter ins Mühlental. Hier können Sie die Überreste von mindestens 17 Mühlen entdecken! Die Mühlen liegen alle entlang eines Bachs, der zwar recht klein war, jedoch ausreichend Wasser zum Antrieb der Mühlen lieferte. Der Bach mündet dann in den Fluss Fiumara, den Sie überqueren. Sie steigen dann hinauf in das entzückende, kleine Dorf Valle Cilento mit seinen herrlichen Glockentürmen. Der Pfad führt dann wieder hinunter ins Tal, vorbei an dem faszinierenden, verlassenen Dorf Massacanina. Ein steiler, jedoch kurzer Aufstieg



#GeniusItaly

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

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



führt Sie wieder auf den Bergkamm. Hinter dem Kloster von Mercato Cilento biegen Sie auf einen Feldweg mit wunderbarem Panorama, der Sie zurück nach Rocca Cilento bringt, dessen alte Festung bereits von Weitem zu sehen ist. Von hier aus genießen Sie eine einzigartige Aussicht auf die gesamte Region. Nehmen Sie sich Zeit, um auf Ihrer Hotelterrasse das Panorama zu genießen, bevor Sie zum Abendessen mit lokalen Spezialitäten gehen.

Country House in Rocca Cilento

Entfernung: 13 km – Gehzeit: 5 Std. – Höhenunterschied: +/- 550 m

Tag 4 – Auf dem Höhenweg des Monte Stella

Heute werden Sie eine wunderschöne Panorama-Wanderung entlang des Bergkamms des Monte Stella unternehmen. Der Monte Stella ist auch heute noch der geographische und kulturelle Mittelpunkt dieser Gegend umgeben von einem Kreis aus malerischen, mittelalterlichen Dörfern. Ein Transfer bringt Sie auf kurzer Strecke nach Perdifumo, von wo aus Sie Ihre Wanderung in einem Kastanienwald beginnen. Einmal auf dem Bergkamm angekommen, genießen Sie einen atemberaubenden Blick, der von der Insel Capri über die Amalfiküste bis nach Capo Palinuro reicht. An besonders klaren Tagen kann man sogar die sizilianische Insel Stromboli sehen! Der Weg führt Sie durch die mediterrane Macchia, Kastanienwälder und an nackten Felsen vorbei. Sie kommen an der Ruine der historischen Festung „Castelluccio“ vorbei, die vermutlich aus vorrömischer Zeit stammt. Immer am Bergkamm entlang gelangen Sie dann zur Marienkapelle des Monte Stella, das spirituelle Zentrum der Gegend und ein bekanntes Pilgerziel. Danach verläuft der Weg ein langes Stück abwärts in Richtung Küste und führt Sie an zahlreichen schönen und historischen Ortschaften vorbei. Der erste Ort ist das winzige, mittelalterliche Dorf Galdo, gefolgt von Celso, Pollica und Cannicchio, die alle wunderschön auf den Hügeln mit herrlichem Meerblick gelegen sind. Dann gehen Sie hinunter nach Acciaroli, einem charakteristischen Fischerort, mit wunderschönem Sandstrand. Acciaroli gehörte einst zu den Lieblingsplätzen des amerikanischen Schriftstellers Ernest Hemingway. Hier können Sie baden gehen, bevor Sie mit dem öffentlichen Bus zum kleinen Ort San Marco di Castellabate fahren, wo Sie in einem gemütlichen, familiengeführten Hotel untergebracht sind.

Hotel *** - San Marco di Castellabate

Entfernung: 20 km – Gehzeit: 5-6 Std. - Höhenunterschied: + 600 m/- 1200 m (kürzere Varianten möglich)

Tag 5 – Punta Licosa: Die ‚Finis Terrae‘ des Cilento

Direkt vom Hotel aus wandern Sie durch die typische mediterrane Macchia auf die Landspitze des Monte Licosa. Hier reicht das Cilento am weitesten ins Meer hinein und die Landspitze Punta Licosa sprüht vor maritimem Charme! Die Bäume im Rhythmus der frischen Seebrise, deren kontinuierliches Rauschen die berühmte Odysseus-Legende zu erzählen scheint: Der Legende nach ertränkte sich die Sirene Leucosia hier einst selbst, nachdem es ihr nicht gelungen war, Odysseus mit Ihrem Gesang zu betören. Die Landzunge trägt ihren Namen. Der Sirenen-Mythos und die atemberaubende Landschaft machen diesen Teil des Cilento das ganze Jahr über zu einem zauberhaften Ort. Zunächst wandern Sie durch den Pinienwald hoch auf den Bergkamm. Auf Ihrem Weg über den Bergkamm begegnen Ihnen mehrere Wachtürme, von denen Sie eine herrliche Aussicht über die gesamte Gegend, sowohl auf die Küste als auch landeinwärts, haben. Ihr Blick reicht über den gesamten Golf von Salerno und bis nach Kalabrien. Dann geht es Richtung Küste hinab und auf einem Küstenpfad bis zum äußersten Punkt der Landzunge, Punta Licosa, mit mehreren Bademöglichkeiten unterwegs. Dann folgen Sie dem Küstenverlauf weiter auf einem idyllischen Pfad bis zum entzückenden Hafen von San Marco. Ihr Abendessen können Sie dem eigenen Geschmack folgend in einem der zahlreichen Restaurants der Umgebung einnehmen.

Hotel *** - San Marco di Castellabate

Entfernung: 15 km – Gehzeit: 4,5 Std. - Höhenunterschied: +/- 400 m (längere Varianten möglich)



Tag 6 – Rundwanderung Kap von Palinuro

Transfer von San Marco nach Palinuro, wo Sie direkt von Ihrem Hotel aus eine wunderschöne Rundwanderung auf dem mythischen Kap von Palinuro (benannt nach einem der Steuermänner des Aeneas, der hier einst ertrank) unternehmen. Vom kleinen Fischerhafen wandern Sie hinauf zum Leuchtturm an der äußersten Spitze des Kaps. Die Route führt Sie auf gut ausgebauten Pfaden und Schotterwegen durch schattige Pinienwälder und duftende, mediterrane Macchia. Vom Leuchtturm überblicken Sie die Cilentoküste, Teile des Landesinneren, die Landspitze von Punta Licosa und den Monte Stella. Dann wandern Sie hinunter zum malerischen Strand von Marinella, wo Sie eine Mittagspause machen und schwimmen gehen können. Sportliche Wanderer können dann auf die kleine Landzunge La Molpa mit den Ruinen einer mittelalterlichen Festung und einer fantastischen Aussicht über das gesamte Gebiet hinaufsteigen. Ein weiterer Streckenabschnitt führt zu einer einsamen Bucht mit dem Arco Naturale. Oder Sie machen eine Bootstour zur 'Grotta Azzurra', mindestens genauso schön wie das Pendant auf Capri und weniger touristisch!

Anmerkung: Falls Sie die antike griechische Stadt Velia besichtigen möchten, ist dies heute möglich. Danach Weiterreise nach Palinuro am Nachmittag. Auf Anfrage buchen wir in diesem Fall eine zusätzliche Übernachtung in Palinuro für Sie.

Hotel / Agriturismo *** in Palinuro

Entfernung: 18 km – Gehzeit: 5 Std. – Höhenunterschied: +/- 450 m (mehrere Varianten möglich)

Tag 7 – Von Palinuro nach Marina di Camerota

Heute wandern Sie in den wunderschönen Küstenort Marina di Camerota, Ihrem nächsten Tourstandort. Von Ihrem Hotel führt Sie ein kurzer Wegabschnitt am Fluss entlang und durch Olivenhaine. Sie wandern dann hinauf in die Hügel über der Küste zwischen Palinuro und Marina di Camerota. Dies ist ein herrlicher Wanderweg, der Sie, begleitet von einer tollen Aussicht auf das blaue Mittelmeer, durch Wald, mediterranes Buschland und Ackerland führt. Sie kommen vorbei an alten Gehöften und der mittelalterlichen Kapelle von Sant' Iconio. Auf einem atemberaubenden Pfad geht es dann wieder hinunter an die Küste. Der letzte Teil der Wanderung bringt Sie entlang der Küste nach Marina di Camerota. Hier gibt es mehrere einsame Buchten mit schönen Stränden zum Schwimmen. Auch ein kleiner Spaziergang durch das Dorf mit seinem südamerikanischen Flair ist zu empfehlen.

Hotel ***/**** Marina di Camerota

Entfernung: 16 km – Gehzeit: 4-5 Std. - Höhenunterschied: + 450 m/- 500 m (längere & kürzere Varianten möglich)

Tag 8 – Entlang der ‚Costa degli Infreschi‘

Heute erwartet Sie eine Küstenwanderung, bei der Sie einen der unberührtesten Küstenabschnitte Süditaliens entdecken werden, mit der Möglichkeit, das kristallklare Wasser in vollen Zügen zu genießen. Diese Küste wird ‚Costa degli Infreschi‘ genannt, benannt nach dem vormals römischen Hafen ‚Porto degli Infreschi‘. In den hiesigen Grotten entspringen kühle Süßwasserquellen. Die Wanderung beginnt direkt an Ihrem Hotel in Marina di Camerota. Am malerischen Hafen können Sie noch eine Kaffeepause einlegen, Proviant für ein Picknick kaufen und ggfs. die spätere Rückfahrt mit dem Boot organisieren. Auf dem alten Pfad, der den Ort Camerota mit dem antiken römischen Hafen verbindet, gibt es dann viel zu entdecken. Zunächst kommen Sie an einer Reihe von Grotten und Stränden vorbei, bis Sie zu einem mittelalterlichen Wachturm gelangen. Danach geht es ein kurzes Stück bergauf und dann weiter durch Olivenhaine und mediterrane Macchia. Anschließend wandern Sie hinunter zu einer kleinen Bucht, die an die einsamen Strände einer tropischen Insel erinnert. Nach ca. 1 Stunde auf einem wunderschönen Pfad erreichen Sie den ‚Porto degli Infreschi‘. Bei Ankunft am Strand kann hier auf Anfrage ein Mittagessen von den lokalen Fischern zubereitet werden. Sie können zu Fuß oder mit dem Boot nach Marina di Camerota zurückkehren. Für das Abendessen besteht freie Auswahl unter den zahlreichen Restaurants vor Ort.

Hotel ***/**** Marina di Camerota

Entfernung: 7 km – Gehzeit: 3,5 Std. - Höhenunterschied: +/- 200 m (längere Varianten möglich)



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



Tag 9 – Individuelle Abreise

Nach dem Frühstück werden Sie zum Bahnhof gebracht. Von hier aus fahren Sie mit dem Zug nach Neapel (Zentrum oder Flughafen), Salerno oder Rom.



TOUR DETAILS

UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG

Die Unterbringung erfolgt zumeist in Halbpension in ausgewählten 3-Sterne-Hotels und komfortablen Gästehäusern, die dem 3-Sterne-Standard entsprechen. Die Übernachtungen in San Marco, die Übernachtung in Palinuro sowie die letzte Nacht in Marina di Camerota erfolgen nur mit Frühstück. (siehe „Inbegriffene Leistungen“). Alle Zimmer verfügen über eigenes Bad/WC.

Das Abendessen ist im Preis enthalten, mit Ausnahme von vier Abenden, an denen Sie eine reiche Auswahl an Restaurants in Ihrem jeweiligen Aufenthaltsort vorfinden. Lunchpakete sind nicht im Preis enthalten, aber Sie können diese in Ihrer Unterkunft auf Anfrage bestellen oder in den unterschiedlichen Orten der Tour einkaufen.

Nacht 1: Die erste Nacht verbringen Sie in Paestum in einem hübschen 3-Sterne-Hotel mit großem Garten und Pool, direkt außerhalb der griechischen Stadtmauern und in Laufnähe zu den Tempeln.

Nacht 2 & 3: Sie übernachten in dem kleinen Ort Rocca Cilento, in einem komfortablen Gasthof, der erst kürzlich in einem mittelalterlichen Kloster eröffnet wurde. Dorfplatz und alte Festung liegen in Laufnähe.

Nacht 4 & 5: Sie verbringen zwei Nächte in dem kleinen Fischerort San Marco, an der Südseite eines langen Sandstrandes und am Ende der wunderschönen Landzunge von Punta Licosa.

Nacht 6: Sie übernachten in einem komfortablen 3-Sterne-Hotel im Ortszentrum von Palinuro oder (auf Anfrage) in einem wunderschönen 4-Sterne-Hotel direkt am Meer (mit Privatstrand).

Nacht 7 & 8: Die letzten beiden Nächte verbringen Sie in einem komfortablen B&B oder einem guten 3-Sterne-Hotel in dem Küstenstädtchen Marina di Camerota an der unberührten „Costa degli Infreschi“.



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

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



ANFORDERUNGSPROFIL

Leicht bis mittel (2-3): Zumeist einfache Wanderungen, mit einigen Anstiegen, Wege können teilweise uneben sein. An manchen Tagen sind Verlängerungen oder Abkürzungen möglich.

Fitness: Ein hohes Maß an Kondition ist nicht notwendig, aber Sie sollten in der Lage sein, bis zu 5 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 sein. 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 Tour ist markiert. Folgen Sie daher in jedem Fall der Routenbeschreibung & den Wanderkarten, um den richtigen Weg zu finden.

LEISTUNGEN

- 7 Übernachtungen mit Frühstück bzw. Halbpension
- 1 Übernachtung in Hotel*** in Paestum – HP
- 2 Übernachtungen in Country House in Rocca Cilento – HP
- 2 Übernachtungen in Hotel/B&B*** in San Marco di Castellabate – ÜF
- 1 Übernachtung in Hotel*** in Palinuro – ÜF
- 2 Übernachtungen in Hotel*** in Marina di Camerota – ÜF
- Ausführliches Routenbuch mit Wegbeschreibungen & touristischen Informationen
- Wanderkarten mit Maßstab 1:25.000 (oder mehr)
- GPS-Tracks für alle Wanderrouten
- Gepäcktransfer
- Private Transfers wie angegeben
- 24h Telefonische Service-Hotline für die Dauer der Reise

NICHT IM PREIS ENTHALTEN

- Ortstaxe
- Visa & Reiseversicherung
- Getränke und Speisen, die nicht im Reiseprogramm aufgeführt sind
- Touren oder Aktivitäten ausserhalb des Standardprogramms
- Trinkgelder & Ausgaben persönlicher Natur

ANKUNFT & ABREISE

Ankunft: Die Tour beginnt in Paestum. Ein Transfer (auf Anfrage) holt Sie am Bahnhof in Capaccio ab, der gut von Neapel aus, der nächstgelegenen Stadt mit einem internationalen Flughafen, zu erreichen ist. Die Zugfahrt dauert ca. 1 Stunde.



Abreise: Die Tour endet in Marina di Camerota nach dem Frühstück am 9. Tag. Ein Transfer (im Preis enthalten) bringt Sie auf kurzem Wege zum Bahnhof, von wo aus Sie an Ihren nächsten Zielort reisen (Neapel, Salerno oder Rom). Es gibt auch einige Taxidienste, die Sie direkt zu Ihrem nächsten Zielort bringen können.

REISEVARIANTEN

Es ist auch möglich, nur einen Teil dieser Tour zu wandern oder die Gesamttour in zwei Abschnitte aufzuteilen:

- [Paestum & die Küste des Monte Stella](#) – Entdecken Sie die eindrucksvolle Nordküste des Cilento mit Paestum, Castellabate und Acciaroli!
- [Southern Cilento Explorer](#) – Tauchen Sie ein in den wunderschönen Süden des Cilento!

TREKKING ENTLANG DER CILENTOKÜSTE

Diese Tour enthält die schönsten Teile der Cilentoküste, die zu Fuß zugänglich sind. Aktuell gibt es Pläne zum Ausbau einer durchgehenden Trekkingroute entlang der Küste des Cilento Nationalparks von Paestum/Agropoli nach Sapri. Der erste Abschnitt dieser Route ist im [Monte Stella Wanderführer](#) beschrieben. Wir informieren Sie gerne über diesen Küstentrek. Kontaktieren Sie uns dazu direkt!

ZUSATZNÄCHTE

Es ist möglich, in allen Unterkünften der Tour zusätzliche Übernachtungen zu buchen. Sie können außerdem Ihre Reise mit zusätzlichen Tagen in Salerno, Neapel oder entlang der Amalfiküste verlängern. Infos und Preise auf Anfrage.



© Genius Loci Travel. Alle Rechte vorbehalten.



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

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy

