



# Im Land der Sirenen

## Amalfiküste & Cilento Nationalpark

*Vom unberührten Cilento an die atemberaubende  
Amalfiküste*



# REISEBESCHREIBUNG

## 2021

© Genius Loci Travel. Alle Rechte vorbehalten.



[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy\*\*\*



## KURZBESCHREIBUNG

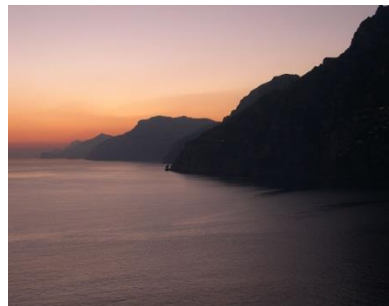
Die Amalfiküste und der Cilento Nationalpark gelten seit der Antike als wahres Paradies auf Erden. Bereits die alten Griechen errichteten hier ihre beeindruckenden Tempelanlagen und unter den Römern wurde diese Region als 'Campania Felix', das glückliche Land, bezeichnet. Wer hier Urlaub macht, wird von der Fülle an Kulturhighlights und Naturvielfalt an der 'Costiera Amalfitana' geradezu überwältigt. Getoppt wird dieser Eindruck mit der Weiterreise in den Cilento südlich von Salerno, einer der größten Nationalparks in Italien, der mit traumhafter Küste und imposantem Gebirge ein einzigartiges Outdoorerlebnis verspricht.

Die Amalfiküste wurde von vielen Autoren und Künstlern als eine der schönsten Küstenregionen der Welt beschrieben. Die Landschaft hier besticht mit ihrer Vielfalt und dem abwechslungsreichen, unvergesslichen Panorama. Sie wandern hier durch die typische mediterrane Macchia aus duftenden Wildkräutern, Myrthesträuchern und wilden Pistazienbäumen sowie durch fast alpine Landstriche mit Bergwiesen und blanken Felsen. Einzigartig sind hier vor allem jedoch die sogenannten 'terrazzamenti' mit Zitronenhainen, Weinreben und Olivenbäumen, die sich als eindrucksvolles Mosaik in der Landschaft präsentieren. Komplettiert wird dieses Bild mit bunten, kleinen Kirchen, Festungsrüinen, mittelalterlichen Mühlen und alten Bauernhäusern. Die 'Costiera Amalfitana' ist definitiv einer der bezauberndsten Küstenabschnitte Europas!

Während Ihrer Wanderreise entdecken Sie auch die schönsten Orte an der Küste: das historische Amalfi mit seinem wunderschönen 'duomo', das malerische Atrani, offiziell einer der schönsten 'borghi' Italiens, das kulturelle Ravello mit seinen traumhaften Gärten, das idyllische Praiano mit seinen weißgetünchten Häusern sowie das mondäne Positano mit seinen winzigen Treppengassen. Sie wandern auf gut erhaltenen Wanderwegen und gepflasterten Gassen durch diese vielfältige Szenerie mit ausreichend Gelegenheit zum Entspannen bei einem klassisch, süditalienischen 'aperitivo' unterwegs.

Die Küste des Cilento besteht aus felsigem Terrain, das sich an den Ufern mit dem tiefblauen Meer vereint. Der Cilento besticht durch seine wilde Schönheit: Felsige Bergketten umgeben die kleinen Dörfer im Landesinneren und an der Küste treffen duftende Pinienwälder auf weite Sandstrände. Hohe Aleppo-Pinien ragen über bunte Myrthe-Sträucher und Kakteen, uralte Olivenbäume erstrecken sich bis zum Meeresufer. Im Landesinneren des Cilento scheint die Zeit still zu stehen und Sie tauchen in den malerischen, kleinen Fischerorten ein in die traditionelle Lebensweise. Auf Ihrer Wander- oder Radtour entdecken Sie eine unberührte Landschaft mit Buchen- und Eichenwäldern, Bergwiesen, idyllischen Flusstälern, eindrucksvollen Schluchten und imposanten Berggipfeln.

Während Ihrer Fahrt durch den Cilento besichtigen Sie auch Kulturhighlights wie die weltberühmten griechischen Tempel von Paestum, die griechische Stadt Velia und die Certosa von Padula. Auch echte kulturelle Geheimtipps stehen auf dem Programm, wie die Felsenkirchen in Magliano, die Höhlenkirche des Hl. Michael in Sant'Angelo a Fasanella, die Ruinen von Roscigno Vecchia sowie die Festungen von Laurino und Sicignano.



Diese Tour bietet mehrere Varianten, daher wählen Sie den Schwierigkeitsgrad Ihrer Wanderungen selbst. Generell leichte Wanderungen und Radrouten ohne besondere technische Anforderungen und geeignet für bereits trainierte Wanderer und Radfahrer mit guter Grundkondition. Durchschnittliche Geb- & Fahrzeit: 2-5 Std. pro Tag.



#GeniusItaly

[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy\*\*\*





## REISEVERLAUF

### Tag 1 & 2 – Die Südküste des Cilento

Sie starten Ihre Wandertour in Pisciotta oder Marina di Camerota. Diese beiden wunderschönen mittelalterlichen Dörfer, umgeben von antiken Olivenhainen, sind der ideale Ausgangspunkt für die Erkundung der facettenreichen Küste des Cilento. Nach Ihren Wanderungen können Sie durch die ruhigen Gässchen schlendern und einen erfrischenden *'aperitivo'* in einer der lebhaften Bars trinken.

Unsere Wanderrouen führen Sie entlang der ursprünglichen Felsenküste zur malerischen Bucht *'Porto degli Infreschi'*. Sie folgen dem antiken Maultierpfad von Sant'Iconio oberhalb der langen Sandstrände entlang der felsigen Klippen bis in den Ort Camerota, mitten auf einer spektakulären Felswand gelegen. Der Aufstieg auf den Monte Bulgheria bietet neben der sportlichen Herausforderung eine herrliche Naturkulisse aus duftenden, wilden Bergblumen und Orchideen. Oder Sie entscheiden sich für einen entspannenden Spaziergang durch die schattigen Pinienwälder auf dem Kap von Palinuro.

Radfahrer folgen der atemberaubenden Küstenstraße, die sich zwischen den Sandstränden und den Felsenklippen von Pisciotta nach Marina di Camerota entlang schlängelt. Auf dem Rückweg kommen Sie dabei durch das herrliche Flusstal des Mingardo. Eine anspruchsvollere Strecke führt Sie um den Monte Bulgheria herum oder in das Hügelland hinter Pisciotta mit Besichtigung des verlassenen Dorfes San Severino, auf einem Felsen hoch über der Mingardo-Schlucht gelegen, oder zur archäologischen Stätte Roccagloriosa aus vorgriechischer Zeit.

Ein absolutes Muss ist eine kurze Bootstour entlang der winzigen Buchten, Meeresgrotten und hohen Klippen des Kaps von Palinuro und der bizarren Felsformationen entlang der Küste der *Infreschi*. Wer dabei sportlich aktiv sein möchte, kann auch eines unserer Kayaks nutzen.

Von Pisciotta und Marina di Camerota sind viele Highlights des Südcilento einfach mit dem Auto zu erreichen. Im Landesinneren können Sie die beeindruckende Abtei von Padula besichtigen oder in Morigerati die WWF-Oase am Fluss Bussento bewundern. Oder Sie ziehen von Ort zu Ort und entdecken die winzigen, mittelalterlichen Dörfer mit Ihren historischen Kirchen, alten *'palazzi'*, Schlossruinen und verwinkelten Gassen.

**Hotel/Agriturismo in Palinuro/Marina di Camerota**

### Tag 3 - Velia, Monte Gelbison & Monte Stella

Heute stehen mehrere Wanderungen, Radtouren und Besichtigungen zur Auswahl. In einer der *'trattorie'* unterwegs können Sie mittags lokale Köstlichkeiten genießen. Vor dem Abendessen lohnt sich ein Sprung ins kristallklare Mittelmeer und ein Sonnenbad an einem der weißen Sandstrände. Wer längere Wanderungen vorzieht, fährt in Richtung Monte Gelbison im wilden, bergigen Landesinneren des Cilento. Von Novi Velia wandern Sie auf einem jahrhundertealten Pilgerpfad hinauf zur Kapelle auf dem Gipfel. Eine leichtere Wanderroute führt Sie nahe Moio della Civitella zu den Ruinen eines befestigten Dorfes aus vorgriechischer Zeit.

Auf die Radfahrer wartet die Panoramatur rund um den Monte Stella, vorbei an den zahlreichen, kleinen Dörfern entlang seiner Hänge. Hier entdecken Sie den wahren Cilento, der vom Massentourismus der Küste noch unberührt ist. In den Dörfern auf der Route scheint die Zeit still zu stehen und die Einheimischen empfangen Sie mit warmherziger Gastfreundschaft.

Kulturliebhaber sollten auf jeden Fall das antike Velia besichtigen. Hier befinden sich die Überreste der Stadt Elea aus dem 6. Jh. v. Chr., Geburtsort der Philosophen Zeno und Parmenide sowie Entstehungsort einer der ältesten Medizinschulen Europas. Sie besichtigen die Überreste des antiken Hafens, die griechischen und römischen Badehäuser, mehrere Tempel und öffentliche Gebäude sowie die sogenannte *'Porta Rosa'* mit dem klassischen, griechischen Gewölbebogen.

**Hotel/Agriturismo in Ceraso/Casalvelino**



#GeniusItaly

[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy\*\*\*



### Tag 4 & 5 – Paestum & Calore-Tal

In Paestum haben Sie jede Menge Zeit zur Besichtigung der kulturellen Highlights des Cilento: die weltberühmten griechischen Tempel und das archäologische Museum (UNESCO-Weltkulturerbe). Außerdem erkunden Sie das bergige Umland und die Küste. Am Abend können Sie in einer der Bars mit Tempelblick einen ‚aperitivo‘ genießen oder eine Mozzarellafarm besuchen und dort den lokalen Büffelmozzarella probieren.

Zu den schönsten Wanderrouen in diesem Teil des Cilento gehört die Küstenwanderung entlang der kleinen Halbinsel Punta Tresino zum verlassenem Dorf San Giovanni, vorbei an einem der bekanntesten Weingüter des Cilento. Vom winzigen Fischerhafen in San Marco di Castellabate können Sie dann die zauberhafte Landspitze Punta Licosa mit den charakteristischen Pinienbäumen entdecken. Von Paestum aus können Sie auch in die Dörfer Capaccio und Trentinara hinaufwandern, auf einer Felsenklippe hoch über der Ebene gelegen, und dann vorbei an den Überresten von Capaccio Vecchia auf den Monte Vesolo hinaufsteigen. Eine ausgedehnte Wanderoute führt Sie über die Hochebene der Monti Alburni, durch dichte Buchenwälder und vorbei an bizarren Felsformationen, tiefen unterirdischen Kalksteinhöhlen und Dolinen. Im Tal entdecken Sie bei Felitto die Schlucht des Flusses Calore oder wandern durch die Gassen des verlassenem Dorfes Roscigno Vecchia, das ‚Pompeji des 20. Jahrhunderts‘, in den spektakulären Sammaro-Canyon.

Erfahrene Radfahrer haben hingegen die Möglichkeit in Capaccio ein hochwertiges Rennrad auszuleihen und eine ausgedehnte Radtour durch das Calore-Tal und um die Monti Alburni herum zu machen. Mehrere Feldwege sowohl nahe der Punta Tresino sowie im Umland der Monti Alburni sind ideal zum Mountainbiking. Wer es etwas langsamer angehen lassen möchte, entscheidet sich für eine Radtour entlang der ruhigen Landstraßen nahe der archäologischen Stätte von Paestum.

Die Küste zwischen Agropoli und Castellabate und die friedlichen Täler am Fuße der Monti Alburni eignen Sie auch für eine Sightseeingtour mit dem Auto. Unterwegs können Sie das beeindruckende mittelalterliche Dorfzentrum von Castellabate mit der imposanten Festung besichtigen oder von einem zum nächsten charakteristischen Dorf im Calore-Tal fahren. Hierbei erkunden Sie die geheimnisvollen Kalksteinhöhlen von Castelvita oder Pertosa oder machen bei Felitto eine Picknickpause an der mittelalterlichen Brücke über den Fluss Calore. Im Landesinneren kommen Sie an den verlassenem Dörfern Roscigno und Sacco Vecchia vorbei und genießen von der hohen Brücke über den Sammaro-Canyon einen atemberaubenden Blick in die Schlucht.

Mittags laden die zahlreichen Agriturismi der Gegend zum Schlemmen ein: ‚Antipasti della casa‘, ‚mozzarella di bufala‘, hausgemachte Pasta und gegrilltes Bio-Fleisch aus der Region lassen jedes Gourmetherz höher schlagen. Am Nachmittag erwartet Sie dann die Besichtigung der kleinen Höhlenkirche von Sant’Angelo a Fasanella und eine Fahrt hinauf zur hoch in den Monti Alburni gelegenen Sternwarte.

#### Hotel in Paestum

### Tag 6 & 7 – Die Amalfiküste

Die letzten beiden Tage Ihrer Wanderreise verbringen Sie im kleinen Fischerdorf Cetara an der Amalfiküste. Von Ihrem Hotel aus starten Sie Ihre Entdeckungstour durch diesen einzigartigen, paradiesischen Teil Italiens. Aufgrund der Vielzahl an kulturellen Sehenswürdigkeiten und Naturhighlights an der ‚Costiera Amalfitana‘ lohnt sich eine Reiseverlängerung um ein bis zwei Tage.

Wanderer treffen hier auf eine atemberaubende Landschaft aus felsiger Steilküste gespickt mit den typischen ‚terrazzamenti‘ aus Weinreben und Zitronenbäumen sowie hohen Berggipfeln mit Blick auf üppige Täler und das tiefblaue Mittelmeer. Von Cetara können Sie hinauf zur kleinen Avvocata-Kapelle wandern, die auf einer Aussichtsterrasse in 700 Meter Höhe über dem Meer liegt. Ein langer Treppenweg führt von dort hinunter in den Küstenort Maiori. Oder Sie wandern durch zauberhafte Ortschaften hinein ins ‚Valle delle Ferriere‘ (Eisental) und von dort weiter durch das ‚Valle dei Mulini‘ (Mühlental) nach Amalfi. Ein absolutes Highlight ist vor allem der wohl berühmteste Wanderweg der Amalfiküste und einer der schönsten Italiens, der ‚Sentiero degli Dei‘ (Götterweg) mit unvergesslichem Panorama auf die Sorrento Halbinsel und die Insel Capri. Auf dem



[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy\*\*\*



historischen Maultierpfad *'Via Maestra dei Villaggi'* aus der Zeit der Seerepublik Amalfi (10.Jh.) wandern Sie durch die Zitronenhaine, vorbei an alten Kirchen und erhabenen *'palazzi'*.

Eine Bootstour entlang der hochaufragenden Klippen der Küste entdecken Sie die versteckten, kleinen Buchten und herrlich gelegenen Fischerdörfer, die Ihnen sonst verborgen bleiben. Sie können entweder eine geführte Bootstour machen oder das Fährboot für die Rückfahrt nach der Wanderung nehmen. Auf einer Kayaktour gehen Sie außerdem auf Tuchfühlung mit den bizarren Felsenklippen und halten in einer der idyllischen Buchten für einen Sprung ins türkisblaue Wasser oder ein Picknick an einem der kleinen Strände entlang der Küste.

Auch Kulturliebhaber, Städtereisende und Shoppingbegeisterte kommen an der Amalfiküste voll auf Ihre Kosten. Die Provinzstadt Salerno mit dem eindrucksvollen Schloss und der wunderschönen, historischen Altstadt ist u.a. mit den Botanischen Gärten, der Meerespromenade und der Shoppingmeile im Stadtzentrum ein ideales Ausflugsziel. Ebenso das nahegelegene Vietri sul Mare, berühmt für seine bunte Keramik Kunst, wo Sie stundenlang durch die vielen kleinen Keramikgeschäfte und Künstlerateliers streifen können. Auch ein Besuch Amalfis mit dem *'duomo'* und den unzähligen *'palazzi'* ist ein absolutes Muss. Eine ruhige, idyllische Atmosphäre atmen Sie hingegen in den traumhaften Landschaftsgärten von Ravello, das auf einem hohen Kalksteinfelsen hoch über der Küste liegt. Mondäner geht es dann in Positano zu, wo Sie am breiten Strand ein leckeres *'gelato'* essen und dabei nach den hier oft anzutreffenden internationalen Promis Ausschau halten können. Ein weiteres Highlight ist die Fahrt per Fährboot von Amalfi auf die Insel Capri, dem Lieblingsferienort des römischen Kaisers Tiberius.

**Hotel in Vietri/Cetara**

### Tag 8 - Abreise

Ihre Wanderreise endet heute nach dem Frühstück.



## TOUR DETAILS

### UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG

Sie sind in hübschen, familiengeführten Hotels und Agriturismi (normalerweise 3-Sterne) untergebracht. Alle Zimmer verfügen über eigenes Bad/WC.

Das Abendessen ist nicht im Reisepreis enthalten. Sie können daher Ihr Abendessen in einem der landestypischen Restaurants vor Ort selbst organisieren. In den meisten Agriturismi im Cilento können Sie ebenfalls zu Abend essen.

Lunchpakete sind nicht im Preis enthalten. Sie können diese jedoch in Ihrer Unterkunft auf Anfrage bestellen oder in den Dörfern unterwegs Proviant für Ihre Wanderungen einkaufen.

**Nacht 1 & 2:** Die ersten beiden Nächte verbringen Sie in einem herrlich gelegenen Hotel in Palinuro oder Marina di Camerota.

**Nacht 3:** Sie übernachten in einem komfortablen Hotel oder Agriturismo im Dorf Ceraso oder im nahegelegenen Casalvelino.

**Nacht 4 & 5:** Diese beiden Nächte verbringen Sie in einem hübschen Hotel in der Nähe der griechischen Tempel von Paestum.

**Nacht 6 & 7:** Die letzten beiden Nächte verbringen Sie in einem charmanten Hotel in der Nähe der Fischerorte Vietri oder Cetara an der Amalfiküste.

### ANFORDERUNGSPROFIL

**Mittelschwer (2-3):** Zumeist einfache Wanderungen ohne spezielle technische Anforderungen mit einigen Anstiegen auf stellenweise unebenen Wegen. An manchen Tagen sind Verlängerungen oder Abkürzungen möglich.

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

### WANDERWEGE & WEGMARKIERUNGEN

Die meisten Wanderwege 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 Wanderwege ist markiert. Folgen Sie daher in jedem Fall unserer Routenbeschreibung und den Wanderkarten. Auf Anfrage kann auch ein lokaler Wanderführer für einige Wanderungen gebucht werden.



## LEISTUNGEN

- 2 Übernachtungen in Palinuro/Marina di Camerota
- 1 Übernachtung in Ceraso/Casalvelino
- 2 Übernachtungen in Paestum
- 2 Übernachtungen in Vietri/Cetara
- 7 x Frühstück, 4 x Abendessen
- Ausführliches Routenbuch mit Wegbeschreibungen und touristischen Informationen
- Wander- & Fahrradkarten
- 24h Telefonische Service-Hotline für die Dauer der Reise

## NICHT IM PREIS ENTHALTEN

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

## ANKUNFT & ABREISE

**Ankunft:** Die Tour beginnt in Palinuro/Marina di Camerota. Fahrzeit vom Flughafen Rom: ca. 4 Std. Fahrzeit vom Flughafen Neapel: ca. 2,5 Std.

**Abreise:** Die Tour endet in Vietri/Cetara. Fahrzeit bis Neapel: 1 Std. Fahrzeit bis Rom: 3 Std.

## REISEVARIANTEN

*Mit einer von Genius Loci Travel geplanten Autorundreise haben Sie die Freiheit nicht nur Ihr Tagesprogramm selbst zusammenzustellen, sondern auch die Gesamtlänge der Tour sowie die Sehenswürdigkeiten unterwegs selbst zu bestimmen.*

Das oben beschriebene Programm, welches die authentischen Inlandgebiete sowie die wunderschöne Küste des Cilento miteinbezieht, ist daher nur ein Beispiel für die unzähligen Reismöglichkeiten in diesem Gebiet. Wir können das Tourprogramm jederzeit an Ihre Wünsche und Interessen anpassen. Mehr Berge, mehr Meer, mehr Kultur, mehr Entspannung – Sie entscheiden!

## ZUSÄTZLICHE ÜBERNACHTUNGEN

Es ist möglich, Ihre Reise mit zusätzlichen Übernachtungen im Cilento oder an der Amalfiküste zu verlängern. Für Kulturinteressierte und Naturliebhaber, die das erste Mal an der Amalfiküste sind, empfehlen wir eine Reiseverlängerung in einem der komfortablen Hotels oder Agriturismi an der Küste. Infos und Preise auf Anfrage.

## UPGRADE

In einigen Hotels unterwegs ist ein Upgrade möglich. Infos und Preise auf Anfrage.

© Genius Loci Travel. Alle Rechte vorbehalten.



[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

\*\*\*GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy\*\*\*



