



Das Herz des Cilento Nationalparks

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



TRIP NOTES 2017

© Genius Loci Travel, 2017. All rights reserved.



KURZBESCHREIBUNG

Reise durch die faszinierende Natur und die ländliche Landschaft im noch ursprünglichen Süden Italiens.

In der Region Kampanien beginnt der richtige Süden Italiens. Diese Gegend wurde begehrt seit den Zeiten der Römer, die dieses Gebiet „Campania Felix“ nannten, d.h. „das glückliche Land“. Dies ist leicht nachvollziehbar wenn man an die großartige Stadt Neapel, die wunderschöne Landschaft, die römischen Kulturstätten, die kleinen Inseln und die spektakulären Küstenabschnitte denkt. Auf der südlichen Rückseite der sorrentinischen Küste beginnt die Amalfiküste, wahrscheinlich Europas meist bekannte Küste mit dramatisch schönen Küstenabschnitten, hoch empor ragenden Felsen und malerischen Buchten.

Aber das wirkliche Geheimnis Kampaniens findet man im Süden der Stadt Salerno, und zwar direkt hinter den wundervollen griechischen Tempeln in Paestum. Hier formt sich die Küste zu einer breiten, bergigen Landschaft, die als Cilento bezeichnet wird, heute einer der größten Nationalparks Italiens, der bereits auf der Liste zum Weltkulturerbe steht.

*Ihre Reise bringt Sie ins wirkliche **“Herz des Cilento”**, am Fluss Calore entlang, bis hinauf zur Cervati-Bergkette, und letztendlich zu den Monti Alburni. Das Inland des Cilento ist weitestgehend unberührt geblieben vom 21. Jahrhundert und Sie werden nur wenige weitere Touristen auf Ihrem Weg treffen. Sie werden durch unberührte Natur wandern, mit Buchen- und Eichenwäldern und Bergwiesen, durch wunderschöne Flusstäler, beeindruckende Schluchten und großartige Bergkulissen. Aber Sie werden ebenso durch das schöne Hinterland gehen, durch Weinberge und Olivenhaine sowie viele Kulturschätze sehen: ländliche Kapellen, antike Landhäuser, alte Wassermühlen und entzückende mittelalterliche Dörfer.*

Sie werden einige der schönsten mittelalterlichen Dörfer der Gegend besuchen, wo die Traditionen des Landlebens noch authentisch sind. Die Kulturschätze werden Sie faszinieren, vor allem die Kirchen von Magliano, die Höhlenkirche St. Michael in Sant 'Angelo a Fasarella, die Ruinen von Roscigno Vecchia sowie die Burgen in Laurino und Sicignano. All diese Orte sind mit einem wunderschönen Wanderweg untereinander verbunden.

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



*Bitte beachten: Es handelt sich um eine mittlere Tour für Personen mit etwas Erfahrung beim Wandern und einer guten körperlichen Verfassung. Der Großteil der Pfade ist gut, einige Wege wurde erst kürzlich wieder hergestellt von den örtlichen Behörden. Abschnitte des Wanderweges sind markiert. Wo es keine Markierung gibt, wird es notwendig sein, die Reiseunterlagen von Genius Loci Travel mit den Wanderkarten zur Hand zu nehmen, die Sie von uns erhalten.
Durchschnittliche Gehzeiten: rund 4 bis 6 Stunden täglich.*



REISEVERLAUF

Tag 1

Ankunft mit dem Zug in Capaccio/Paestum (Sie erreichen den Ort sehr einfach von Neapel aus). Hier können Sie die beeindruckenden griechischen Tempel besichtigen, bevor Sie zu Ihrer Unterkunft in dem malerischen Ort Felitto gebracht werden (Transfer inbegriffen). Wer mit dem Auto anreist, kann sein Auto hier stehen lassen (ein Transfer-Service von der letzten Unterkunft bis hierhin zurück kann organisiert werden).

Agriturismo * Felitto – HP**

Tag 2

Heute gehen Sie wieder hinunter zu atemberaubenden Schlucht des Flusses Calore, direkt vom Platz in Felitto aus. Der schöne Pfad entlang des Aquädukts bringt Sie zunächst zu einem Picknick-Platz an einem kleinen künstlichen See und führt dann direkt in den wildesten Teil der Schlucht. Der Pfad hat verschiedene faszinierende Aussichtspunkte, von denen aus Sie die Schlucht überschauen können. Sie kommen vorbei an Höhlen (in der ein Einsiedler einst lebte) sowie an Überresten von Wassermühlen. Unterhalb der hoch aufragenden bunten Felsen gelangen Sie zur berühmten mittelalterlichen Brücke, eine der besterhaltenen Brücken dieser Gegend, direkt an dem landschaftlich eindrucksvollen Eingang zur Schlucht. Von hier aus gehen Sie über Waldstücke und schöne Landschaften zurück nach Felitto.

Agriturismo * Felitto – HP**

Entfernung: 12 KM Ca. 4- 5 Stunden Gehzeit. Aufstieg und Abstieg: ca. 300 Meter

Tag 3

Sie beginnen den Tag mit einer kurzen Fahrt von Felitto nach Laurino. Schon aus der Ferne werden Sie sehen, wie die Stadt hoch über dem Fluss in die Höhe ragt. Direkt unter der Stadt beginnen Sie mit Ihrer Wanderung und folgen der Schlucht unterhalb des Ortes Laurino. Nach rund 30 Minuten Gehzeit kommen Sie zu einer kleinen mittelalterlichen Brücke, die zur kleinen Kirche Sant'Elena führt. Von hier führt ein guter Saumpfad in die „richtigen“ Berge an dem unwahrscheinlich grünen Soprana-Tal entlang. Durch dichte Wälder gelangen Sie zu dem wunderschönen Bergweide, wo sich die Wiese teilweise stark ausdehnt und einige Häuserruinen zu sehen sind. Kurz danach können Sie eines der interessantesten Karst-Phänomene der Gegend entdecken: ein ganzer Fluss verschwindet in der Erde. Der Rückweg führt Sie, wieder auf alten Saumpfaden, entlang einiger der faszinierendsten Aussichtspunkte der Gegend. Sie können ebenfalls die Höhle St. Michael besichtigen, in der sich die Statue des Erzengels befindet. Von hier aus ist der Weg hinunter zum entzückenden kleinen Ort Valle dell'Angelo leicht. Hier übernachten Sie in einer „Locanda“ gleich oberhalb des Hauptplatzes des Ortes. Abends essen Sie in einem renommierten „Slow-Food“ Restaurant.

Country Inn in Valle dell'Angelo – HP

Entfernung: 15 KM Ca. 5-6 Stunden Gehzeit. Anstieg und Abstieg: ca. 500 Meter

Wahlweise + 1 Tag

Heute können Sie sich zunächst Zeit nehmen, um durch die engen mittelalterlichen Gassen des Ortes zu schlendern und einen Kaffee zu trinken auf dem Hauptplatz der Stadt, bevor Sie weiterwandern bis nach Piaggine, dem nächsten Ort. Von hier aus beginnt die richtige Wanderung hoch in die Bergtäler, unterhalb des Monte Vivo. Sie gehen entlang dramatischer Schluchten und über mittelalterliche Brücken, bevor Sie auf dem alten Pilgerpfad hoch zur kleinen Kapelle gehen. Von der Kirche aus haben Sie einen atemberaubenden Blick über das ganze Gebiet. Gute Wanderer können bis zum Bergspitze des Monte Vivo hinauf gehen, bevor Sie über ruhige kleine Wege wieder runter nach Piaggine gehen. Nehmen Sie sich nun Zeit, um sich Piaggine anzuschauen, bevor Sie wieder zurück nach Valle dell'Angelo gehen, wo Sie eine weitere Nacht verbringen.



dgenius-loci.it | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



Country Inn in Valle dell 'Angelo – HP

Entfernung: 12 KM Ca. 5 Stunden Gehzeit. Anstieg und Abstieg: ca. 400 Meter.

Tag 4

Von Valle dell 'Angelo aus beginnen Sie die Wanderung wieder in Richtung Piaggine. Aber Sie werden heute, kurz bevor Sie im Ort ankommen, hinunter in ein schönes grünes Tal gehen, mit Macchie, Olivenbäumen und Obstgärten, eine zeitlose, ländliche Landschaft. Ein uralter Pfad bringt Sie zu der schönen kleinen Stadt Sacco, wo man die Kathedrale ansehen muss! Auf einem mittelalterlichen Saumpfad können Sie dann hinab zu den Stellen, wo der Fluss Sammaro „entspringt“ und an die Oberfläche kommt, nach mehreren Kilometern, die er unter der Erde geflossen ist. Der Ort ist ideal für ein Picknick! Der Pfad führt dann auf der unteren Seite des Flusses weiter und bringt Sie zur “Geisterstadt” Roscigno Vecchia, auch genannt “Pompei des 19. Jahrhunderts”. Dieses kleine Dorf, das zu Beginn des 20. Jahrhunderts von den Bewohnern verlassen wurde, ist unverändert geblieben. Ein wunderschöner Anblick, vor allem bei Sonnenuntergang! Von Roscigno Vecchia aus können Sie dann hoch zum “neuen” Ort Roscigno gehen, wo Sie übernachten werden.

Gasthaus in Roscigno – HP

Entfernung: 14 KM Ca. 5 Stunden Gehzeit. Aufstieg und Abstieg: ca. 400 Meter

Tag 5

Direkt von Ihrem Gasthaus gehen Sie weiter. Von Roscigno gehen Sie hinauf auf den Berg Monte Pruno, eine archäologische Stätte, von wo aus Sie die eindrucksvollen Steinmauern aus dem 4. Jahrhundert n. Chr. sowie eine Vielzahl von Gräbern bestaunen können. Sie haben einen atemberaubenden Blick über das gesamte Gebiet. Von hier gehen Sie hinunter zum hübschen Dorf Corleto Monforte, ein befestigter Berg, wie der Name schon sagt, mit einem entzückenden mittelalterlichen Stadtzentrum, das auf dem Bergvorsprung mit Blick über das Tal gelegen ist. Auf einem wunderschönen Saumpfad gehen Sie entlang an alten Wassermühlen und durch Olivenhaine. Danach gehen Sie nach Sant 'Angelo a Fasanella, einer der interessantesten kleinen Orte der Gegend. Hier haben Sie Zeit für ein Getränk auf der „Piazza“, von wo aus Sie die letzten 500 Meter zu Ihrem schön gelegenen Agriturismo gehen. Sie werden das Abendessen in einem schönen Restaurant mit Blick über das gesamte Tal genießen.

Agriturismo * Sant'Angelo a Fasanella – HP**

Entfernung: 8-10 KM. Ca. 4- 5 Stunden Gehzeit. Aufstieg und Abstieg: ca. 350 Meter

Tag 6

Heute machen Sie eine wunderschöne Rundwanderung. Zunächst gehen Sie in die Altstadt von Sant 'Angelo und besichtigen die eindrucksvolle Kirche in der Höhle von St. Michael, sicherlich eine der schönsten Kirchen, die Sie jemals gesehen haben werden! Danach gehen Sie hinunter über die mittelalterlichen Gassen bis zum Fluss Fasanella. Sie gehen am Flusstal entlang über einen alten Saumpfad, auf dem Sie noch an manchen Stellen Reste der Römerstraße finden. Nach kurzer Zeit gelangen Sie zu einer der malerischsten Ecken des Nationalparks: die sogenannte „Risorgenza dell'Auso“, wo der Fluss Auso aus der Erde hervorkommt, nachdem er viele Kilometer unter der Erde verlief. Die Überreste der mittelalterlichen Windmühlen und Brücken vervollständigen das schöne Bild. Von hier gehen Sie hinauf zur Kirche in Cardoneto und dann entlang der antiken Treppenstufen zu dem schönen kleinen Dorf Ottati. Sie können sich hier entscheiden, ob Sie mit dem örtlichen Bus zurückfahren nach Sant' Angelo oder noch weiter über die Berge gehen möchten. Abends erwartet Sie eine weitere Übernachtung und ein gutes Abendessen in Ihrem schönen Agriturismo.

Agriturismo * Sant'Angelo a Fasanella – HP**

Entfernung: 8-10 KM. Ca. 4- 5 Stunden Gehzeit. Aufstieg und Abstieg: ca. 350 Meter



Tag 7

Ein kurzer organisierter Transfer bringt Sie hoch auf die Ebene der Kalksteinberge Monti Alburni, eine wilde Landschaft mit vielen Höhlen, breiten Strandwäldern und nackten Felsen. In dieser Landschaft laufen noch Wölfe umher. Sie werden zum Anfang des Pfades gebracht, der zum sogenannten „Antece“ führt, ein prähistorischer Kämpfer wurde hier in den Fels gemeißelt. Von hier aus gehen Sie über einen leichten Saumpfad über die Hochebene an verschiedenen 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 Salerno, das Meer und die Berge sehen. Durch den wunderschönen Wald am Strand gehen Sie dann entlang des alten Saumpfades hinunter nach Petina, ein schöner kleiner Ort, wo Sie Zeit haben werden, um durch die alten Straßen in der Altstadt zu schlendern, bevor Sie den Transfer nach Sicignano haben, wo Sie in einem schönen Agriturismo übernachten werden (Transfer inbegriffen).

Agriturismo * Sicignano degli Alburni – HP**

Entfernung: 16 KM. Ca. 5 Stunden Gehzeit. Aufstieg: ca. 250 Meter Abstieg: ca. 850 Meter

Tag 8

Bei Ihrer letzten Wanderung werden Sie heute die Nordseite der Monti Alburni entdecken. Sie werden durch dichte Wälder und eine schöne Landschaft gehen sowie durch mittelalterliche Dörfer schlendern. In Sicignano gehen Sie hinauf zu den Schlossruinen, von wo aus Sie einen fantastischen Ausblick haben. Ein weiteres vollkommen verlassenes Dorf, das nun eine „Geisterstadt“ ist, mit atemberaubenden Ausblicken über die Ebene. Wer möchte, kann hier weiter nach oben zu den „richtigen“ Bergen gehen, es können verschiedene (anstrengende) Pfade ausgewählt werden.

Agriturismo * Sicignano degli Alburni – HP**

Mehrere Möglichkeiten: 2 – 8 Stunden Gehzeit. Aufstieg und Abstieg: von 200 bis 600 Meter

Tag 9

Sollten Sie keine Verlängerung gebucht haben, endet Ihre Reise nach dem Frühstück. Sie werden zum Bahnhof oder zur Bushaltestelle gebracht (Transfer inbegriffen), um zurück nach Salerno, Neapel oder Rom (Flughafen) zu fahren. In jedem Hotel kann auf Anfrage eine weitere Übernachtung gebucht werden sowie eine zusätzliche Übernachtung in Neapel, Salerno und/oder an der Amalfiküste oder der cilentanischen Küste.



UNTERBRINGUNG & VERPFLEGUNG

Für alle Übernachtungen erwarten Sie wunderschöne, gemütliche Landhäuser (Agriturismo) oder eine sogenannte "Locanda" (Gasthaus), die alle familiengeführt und mit eigenem Bad ausgestattet sind.

Die Unterbringung beinhaltet Halbpension in allen Unterkünften. Alle Abendessen sind inbegriffen, entweder in der Unterkunft oder in einem nahen Restaurant.

Ein Lunch-Paket ist nicht im Preis inbegriffen, aber es kann von Ihren Gastwirten in der Unterkunft zubereitet oder von Ihnen im Ort eingekauft werden. Sie werden manchmal auch die Gelegenheit haben, unterwegs in einem Restaurant zu essen.

Übernachtung 1 & 2: Diese Nächte werden Sie in Felitto in einem sehr guten Agriturismo verbringen, gleich außerhalb des mittelalterlichen Dorfes, in einem wunderschönen grünen Tal. Das Essen ist hier bekanntlich sehr gut und der Wirt produziert selbst einen vollmundigen Rotwein.

Übernachtung 3 : Die nächste Unterkunft ist ein vollständig restauriertes „Gasthaus“, direkt am Dorfplatz, das erst kürzlich eröffnet wurde. Von hier überblicken Sie die Berge. Das Abendessen nehmen Sie in einem renommierten „Slow-Food-Restaurant“ ein.

Übernachtung 4 : Die heutige Nacht verbringen Sie in einem erst kürzlich eröffneten "Gasthaus", direkt im Zentrum von Roscigno. Das Abendessen nehmen Sie in einem nahen Restaurant ein. Alternativ können Sie in einem gemütlichen Agriturismo übernachten und direkt dort zu Abend essen.

Übernachtung 5 & 6: Sie verbringen die heutige Nacht in einem gemütlichen Agriturismo in einer schönen Lage, direkt 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.

Übernachtung 7 & 8: Die letzte Nacht werden Sie wieder in einem Agriturismo verbringen, gleich außerhalb der kleinen Stadt Sicignano, unterhalb der hoch empor ragenden Monti Alburni.

SCHWIERIGKEITSGRAD

Mittelleicht (Schwierigkeitsgrad 2-3): Die Wanderwege sind mittelleicht, aber auch mit einigen Pfaden bergauf, ab und an mit einer unebenen Oberfläche. Die Orientierung kann manchmal schwierig sein (aber hier können Sie unsere Wegbeschreibung zur Hand nehmen!). 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 wandern zu können, manchmal auch unter heißer Sonne auf staubigen oder steinigen Pfaden.

PFADE & WEGMARKIERUNG

Der Großteil der Pfade ist ziemlich gut gepflegt. Während der Saison können einige Pfade wieder zuwachsen (*wir sind in ständigem Kontakt mit den örtlichen Behörden, um die Pfade sauber zu halten – bitte helfen Sie uns mit Ihrem Feedback über die Qualität der Pfade!*).



WEGMARKIERUNG:

Nur ein geringer Teil des Wanderweges ist markiert (teilweise von uns). Wenn Sie keine Markierung vorfinden, ist es notwendig, unsere Wegbeschreibung zur Hand zu nehmen, die wir Ihnen mit den Wanderkarten in den Reiseunterlagen zur Verfügung stellen. Hiermit werden Sie immer den richtigen Weg finden. Wenn Sie sich die Wanderung nicht alleine zutrauen, können Sie für manche Abschnitte mit einem örtlichen Wanderführer gehen.

INBEGRIFFENE LEISTUNGEN :

- 2 Übernachtungen im Agriturismo in Felitto*** – HP
- 1 Übernachtung im Hotel in Valle dell'Angelo *** – HP
- 1 Übernachtung im B&B in Roscigno ***– HP
- 2 Übernachtungen im Agriturismo in Sant'Angelo a Fasanelle*** – HP
- 2 Übernachtungen im Agriturismo in Sicignano degli Alburni*** – HP
- Bestens ausgearbeitetes Routenbuch mit Beschreibungen der Strecken und touristischen Informationen
- Karten mit Maßstab 1 : 25.000 (oder mehr)
- 24h Telefonische Service-Hotline für die Dauer der Radreise
- Gepäcktransfer von Hotel zu Hotel
- Private Transfers wie angegeben

NICHT INBEGRIFFENE LEISTUNGEN:

- Ortstaxe
- Visa
- Reiseversicherung
- Getränke und Speisen, die nicht im Reiseprogramm aufgeführt sind
- Selbst gewählte zusätzliche Ausflüge und Aktivitäten
- Trinkgelder
- Persönliche Belange

ANKUNFT & ABREISE

ANKUNFT: Die Reise beginnt in Felitto. Ein Abhol-Service (inbegriffen) bringt Sie vom Bahnhof Capaccio, leicht zu erreichen von Neapel, der nächsten Stadt mit einem internationalen Flughafen. Die Zugfahrt dauert ca. 1 Stunde. Eine weitere Möglichkeit ist, den Abhol-Services von Roccadaspide zu reservieren, eine schöne kleine Stadt mit einer mittelalterlichen Burg, die vom Bahnhof Capaccio mit einem lokalen Bus erreicht werden kann (regelmäßige Abfahrtszeiten).

ABREISE: Die Reise endet nach dem Frühstück an Tag 9 in Sicignano. Ein kurzer Transfer bringt Sie zum Bahnhof (inbegriffen), von wo aus Sie zu Ihrem nächsten Ziel fahren (Neapel, Salerno oder Rom können leicht erreicht werden). Mehrere Taxi-Dienste können Sie direkt zu Ihrem nächsten Reiseziel bringen.

ZUSÄTZLICHE ÜBERNACHTUNGEN

Es ist möglich, eine weitere Übernachtung in jeder der Unterkünfte auf der Reise zu buchen. Zu Beginn oder am Ende der Reise haben Sie die Möglichkeit, Paestum oder Pompei zu besichtigen oder Zeit am Strand zu verbringen. Die Tour kann ebenso mit einer Reise an die cilentanische Küste oder die Amalfiküste kombiniert werden. Sie können Ihre Reise verlängern mit einigen Tagen Aufenthalt an der Amalfiküste. Ebenso können die



Städte Salerno und Neapel oder die Insel Capri als Verlängerung gebucht werden. Überall gibt es zahlreiche schöne Unterkünfte. Einzelheiten und Kosten erhalten Sie auf Anfrage.

REISEVERKÜRZUNG

Eine längere Reise mit 11 Tagen Aufenthalt ist ebenfalls möglich sowie 7, 8, 10 oder 12 Tage. Auf Anfrage können wir einen durchgehenden Wanderweg organisieren, bei dem Sie täglich die Unterkunft wechseln.



© Genius Loci Travel, 2017. All rights reserved.

