



**GENIUS LOCI TRAVEL**  
Walking and Cycling Holidays

Individuelle Wanderreise

# Paestum & der Cilento Nationalpark

*Wandern an der ursprünglichsten Küste  
Süditaliens*



## REISEBESCHREIBUNG 2018

© Genius Loci Travel, 2018. 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

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 Küstenpfeiler Monte Bulgheria und Monte Stella. Der äussergewöhnliche 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 vom 21. Jahrhundert weitestgehend unberührt geblieben und Sie werde 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 Pinienwälder 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 Gehzeiten: ca. 4-5 Std. pro Tag



[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

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 besterhaltensten 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 - HP**

### Tag 2

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.

**Boutique Hotel in Rocca Cilento – HP**

*Strecke: 14,5 km. ca. 5 Std. Gehzeit. Höhenunterschied: +/-250 m. (kürzere Optionen und mehrere Verlängerungen möglich)*

### Tag 3

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 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.

**Boutique Hotel in Rocca Cilento – HP**

*Strecke: 13,5 km. ca. 4,5-5 Std. Gehzeit. Höhenunterschied: +/-650 m.*



[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**

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 – ÜF**

*Strecke: 17 km. ca. 5-6 Std. Gehzeit. Höhenunterschied: +500m/-1100 m. (kürzere Optionen möglich)*

**Tag 5**

Sie starten Ihre heutige Rundwanderung direkt vom Hotel aus. Durch die typische mediterrane Macchia wandern Sie auf die Landspitze des Monte Licosa. Hier, mit der Halbinsel des Monte Stella in Miniaturform, reicht das Cilento am weitesten ins Meer hinein. Die Landspitze von Licosa sprüht vor maritimem Charme! Hier tanzen 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. Im Winter bietet der wolkenlose 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 Wasser noch angenehm warm und Sie können an schönen Tagen entspannende Spaziergänge unternehmen. 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. Sie gehen dann in Richtung der Küste nahe Ogliastro Marina hinab und folgen dann einem Küstenpfad bis zum äußersten Punkt der Landzunge, Punta Licosa. Auf Ihrem Weg entlang der Küste kommen Sie erneut an einigen Ruinen ehemaliger Wachtürme vorbei. Die mystische Atmosphäre der Landspitze ist hier besonders spürbar und der Zauber der im Wind tanzenden Bäume wird Sie auf dieser Strecke in Ihren Bann ziehen. Auch hier gibt es zahlreiche Bademöglichkeiten. Von Punta Licosa aus folgen Sie auf einem idyllischen Pfad weiter dem Küstenverlauf bis Sie schließlich den entzückenden Hafen von San Marco erreichen. Ihr Abendessen können Sie dem eigenen Geschmack folgend in einem der zahlreichen Restaurants der Umgebung einnehmen.

**Hotel \*\*\* / \*\*\*\* - San Marco di Castellabate – ÜF**

*Strecke: 15 km. ca. 5 Std. Gehzeit. Höhenunterschied: +/-400 m. (mehrere Verlängerungen möglich)*



[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 6**

Von San Marco bringt Sie ein Transfer auf kurzem Wege zum Bahnhof von Agropoli. Von hier fahren Sie mit dem Zug nach Pisciotta (ca. 1 Stunde Zugfahrt). Von Pisciotta bringt Sie unser Taxi-Transfer nach Palinuro, wo Sie eine schöne Rundwanderung auf dem sagenumwobenen Kap unternehmen, das nach einem der Seeleute aus der Aeneis benannt wurde. Von Palinuro aus begeben Sie sich dann auf eine herrliche Wanderung hinauf in die oberhalb der Küste gelegenen Hügel zwischen Palinuro und Marina di Camerota, von wo aus Sie einen großartigen Blick auf das blaue Mittelmeer haben. Sie kommen an den Ruinen alter Gehöfte und an der Kapelle von Sant' Iconio vorbei und wandern durch Wälder und mediterrane Macchia, bevor Sie dann den entzückenden Ort Marina di Camerota erreichen. Man spürt hier eindeutig den südamerikanischen Einfluss, den die vielen nach Italien zurückgekehrten Auswanderer in das Städtchen gebracht haben. Der letzte Abschnitt führt an der Küste und vielen, kleinen Stränden entlang, die Sie zum Baden einladen. Sie übernachten in einem schönen Hotel im Stadtzentrum, ausgestattet mit Pool und nur wenige 100 Meter vom kristallklaren Meer entfernt. Ihr Abendessen werden Sie im idyllischen Garten des Hotels einnehmen.

**Hotel \*\*\*/\*\*\*\* Marina di Camerota – HP**

*Strecke: 18,5 km. ca. 5-6 Std. Gehzeit. Höhenunterschied: +/-600 m. (kürzere Optionen möglich)*

**Tag 7**

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 (die sichtbare „Blaue Flagge“ an diesen Stränden garantiert die ausgezeichnete Wasserqualität). 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 zahlreiche wunderbare Sehenswürdigkeiten. Zunächst gehen Sie am Hafen entlang und an einer Reihe von Grotten und Stränden vorbei, bis Sie zu dem ersten mittelalterlichen Wachturm gelangen. Danach geht es ein kurzes Stück bergauf und dann weiter durch Olivenhaine und mediterrane Macchia. Anschließend wandern Sie hinunter zur nächstgelegenen, kleinen Bucht, die an die einsamen Strände einer tropischen Insel erinnert. Nach circa 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. Abends haben Sie die freie Auswahl unter den vielen Restaurants vor Ort.

**Hotel \*\*\*/\*\*\*\* Marina di Camerota – HP**

*Strecke: 10 km. ca. 3-3,5 Std. Gehzeit. Höhenunterschied: +/-250 m. (mehrere Verlängerungen möglich)*

**Tag 8**

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



[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\*\*\*



## TOUR DETAILS

### UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG

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

Das Abendessen ist größtenteils im Preis enthalten, mit Ausnahme von zwei 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 & 7:** Die letzten beiden Nächte verbringen Sie in einem komfortablen „B&B“ oder einem guten 3-Sterne-Hotel in dem Küstenstädtchen Marina di Camerota, Ausgangstor zur unberührten Costa degli Infreschi“.

### 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

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 Tour ist markiert (teilweise von uns); es ist auf jeden Fall überall notwendig den Routenbeschreibungen 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 Wanderführer für einige Wanderungen organisieren.



## LEISTUNGEN

- 1 Übernachtung in Hotel in Paestum \*\*\* – HP
- 2 Übernachtungen in B&B in Rocca Cilento – HP
- 2 Übernachtungen in Hotel in San Marco di Castellabate \*\*\* – 1 HP + 1 ÜF
- 2 Übernachtungen in Hotel in Marina di Camerota \*\*\* – 1 HP + 1 ÜF
- Ausführliches Routenbuch mit Wegbeschreibungen und touristischen Informationen
- Wanderkarten mit Maßstab 1 : 25.000 (oder mehr)
- 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 Paestum. Ein Transfer (im Preis enthalten) kann Sie vom Bahnhof Capaccio abholen, der gut von Neapel aus, der nächstgelegenen Stadt mit einem internationalen Flughafen, zu erreichen ist. Die Zufahrt dauert ca. 1 Stunde.

**Abreise:** Die Tour endet in Marina di Camerota nach dem Frühstück am 8. Tag. 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 Taxidienste können Sie auch direkt zu Ihrem nächsten Zielort bringen.

## REISEVARIANTEN

Diese Tour zeigt Ihnen die schönsten Teile der Cilento-Küste, die zu Fuß zugänglich sind. Es ist auch möglich, nur einen Teil dieser Tour zu machen oder die Gesamttour in zwei Abschnitte aufzuteilen:

- [Paestum & the Coast of 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!



## UPGRADE & ZUSÄTZLICHE ÜBERNACHTUNGEN

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 Nachfrage.



© Genius Loci Travel, 2018. 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\*\*\*

