



GENIUS LOCI TRAVEL
Walking and Cycling Holidays

Independent 'Self Guided' walking tour

Paestum & der Cilento Nationalpark

Ursprüngliches Süditalien – Küstenwanderung



TRIP NOTES 2017

© Genius Loci Travel, 2017. All rights reserved.



[Dgenius-loci.it](https://www.genius-loci.it) | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



KURZBESCHREIBUNG

Ab der Region Kampanien beginnt der wirkliche Süden Italiens. Ein begehrter Flecken Erde, einst „Campania Felix“ – das „glückliche Land“ - genannt, um dessen Herrschaft sich die verschiedenen Eroberer rissen. Der Name verwundert einen nicht, wenn man bedenkt, dass Kampanien die Region der Stadt Neapel mit ihren fruchtbaren Lavafeldern ist, das Land in dem die Zitronen blühen, zwischen römischen Ruinen, und an Hängen mit atemberaubendem Küstenblick, das Land der vielbesungenen und sagenumwobenen Inseln, der Sorrentinischen Halbinsel und der Amalfiküste mit ihren Klippen und weltberühmten Grotten.

Aber das wirkliche, geheimnisvolle und noch wenig bekannte Kampanien beginnt südlich von Salerno, wo die wundervollen griechischen Tempel von Paestum das Eintrittstor in eine wild-schöne Berg-und Küstenlandschaft bilden: den Cilento Nationalpark – UNESCO Weltkulturerbe für seine Kulturlandschaften, in denen von Menschen geschaffene und natürliche Umwelt vorbildlich miteinander harmonieren. Die Schönheit des Cilento ist aufregend wild: Felsen und Berge, die steil zum Meer hin abfallen, wo sie eine abwechslungsreiche Küstenlandschaft bilden, die mal aus langen Sandstränden und mal aus winzigen steinernen Buchten besteht, die man nur vom Meer oder über eine lange Wanderung erreichen kann. Pinien wachsen über wohlduftenden Myrthensträuchern und üppigen Opuntien. Hundertjährige Olivenbäume bilden beeindruckende Gestalten, ihre liebevoll gepflegten Haine und Terrassen zeugen von der Geduld und Hingabe der Cilentaner an dieses wundervolle Fleckchen Erde. Das Hinterland des Cilento scheint noch nicht im 21. Jahrhundert angekommen zu sein, mittelalterliche Bergdörfer und winzige Fischerorte konservieren eine herkömmliche und gesunde Lebensweise. Es ist kein Zufall, dass der Cilento die Wiege der „Dieta mediterranea“ ist: frische und meisterlich zubereitetes Gemüse, frischer Fisch, Obst und bestes Oliven Extra Vergine.

Ein großer Teil der Tour führt an der Küste entlang, wo sich Ihre Augen an dem unendlichen Blau in all seinen Schattierungen gar nicht sattsehen können. Sie werden aber auch viel Grün und viele abwechslungsreiche Landschaften kennenlernen, von der ländlichen Kultur zeugen Heiligenkapellen, alte Gehöfte, Wassermühlen und die Dörfchen mit ihren noch intakten mittelalterlichen Baustrukturen. Ihre Tour führt sie zu den schönsten Fischerdörfern, wie Santa Maria und San Marco di Castellabate, Marina di Camerota und Acciaroli. Sie werden Esel sehen und Frauen, die ihre Lasten auf den Köpfen tragen, Männer und Kinder, die ihren Lebensmittelpunkt auf den Dorfplatz verlegt haben, Hirten mit ihren Schafherden, und Fischer, die ihre Netze flicken. Und sie werden sich eins fühlen mit der Landschaft, dem Himmel, der Luft und dem Duft der mediterranen Sträucher.

Bitte beachten Sie: dies ist eine relativ einfache Tour für Personen, die ein Minimum an Wandererfahrung haben und in guter körperlicher Verfassung sind. Die meisten Wanderungen sind auf guten Wegen, einige davon erst kürzlich wiederhergestellt. Ein Teil der Wege ist markiert, die anderen finden Sie, indem Sie den Routenbeschreibungen und den dazugehörigen Karten folgen. Durchschnittliche Laufzeit: zwischen 4 bis 6 Stunden täglich

✳ **UPGRADE MÖGLICH.** Infos und Preise auf Anfrage



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

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



REISEVERLAUF

Tag 1

Sie kommen in Paestum mit dem Zug an und erreichen Ihr Hotel, das nur einige Hundert Meter von den Tempeln entfernt liegt, die zu einer der besterhaltenen Anlagen Europas gehören. Sie lassen Ihr Gepäck im Hotel und nehmen sich Zeit, um die archäologische Stätte mit ihren beeindruckenden griechischen Tempeln und dem Museum zu besichtigen. Anschließend gehen Sie zum Hotel zurück, wo ein landestypisches Abendessen auf Sie wartet.

Hote * - Paestum - HP**

Tag 2

Heute fahren Sie zunächst die kurze Strecke mit dem Zug nach Agropoli, wo Sie eine wunderschöne Wanderung entlang des Felsvorsprungs Punta Tresino unternehmen werden, einer der letzten unberührten Küstenabschnitte. Sie werden ursprüngliche mediterrane Landschaften sehen, bestehend aus Wäldern, Buschland und wunderschönen Stränden, sogar ein antiker römischer Hafen liegt auf dem Weg. Der Blick auf das Meer ist stets atemberaubend. Sie gelangen zu dem verlassenen Dorf San Giovanni, wo auch heute noch ein sehr guter Weißwein produziert wird (eine Weinprobe ist auf Anfrage möglich). Danach gehen Sie hinunter zum breiten Sandstrand von Castellabate. Es lohnt sich, am Strand entlang bis zu dem entzückenden kleinen Fischerhafen von Santa Maria zu laufen. Sie können noch ein Eis essen oder im Meer baden, bevor Sie hier am Hafen abgeholt und zu Ihrem schönen Hotel in Rocca Cilento gebracht werden.

Agriturismo in Rocca Cilento – HP

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 „Mühlental“ („Valle dei mulini“). 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. Danach beginnen Sie mit dem Abstieg zum Tal der Windmühlen. Ein wunderschöner und erst kürzlich wiederhergestellter Pfad führt sie dorthin. Sie sehen hier die Überreste von 17 Mühlen! Die Mühlen liegen alle entlang eines Bachs, der zwar kurz aber doch wasserreich genug ist, um all diese Mühlen versorgen zu können, bevor er dann in den Fluss Fiumara mündet. Sie überqueren den Fluss und steigen anschließend zu dem entzückenden kleinen Dorf Valle Cilento mit seinen schönen Glockentürmen auf. Der Pfad führt dann wieder hinunter ins Tal und vorbei an dem faszinierenden verlassenen Dorf Massacanina. Ein kurzer, aber steiler Aufstieg bringt Sie wieder auf den Bergrücken. Hinter dem Kloster von Mercato Cilento nehmen Sie einen Panorama-Pfad, der Sie zurück nach Rocca Cilento führt, dessen Festung bereits von Weitem zu sehen ist. Von hier genießen Sie einen uneingeschränkten Rundum-Blick. Nehmen Sie sich Zeit, um auf Ihrer Hotelterrasse den Panoramablick zu genießen, bevor Sie zum Abendessen mit landestypischen Spezialitäten gehen.

Agriturismo in Rocca Cilento – HP



Tag 4

Heute werden Sie eine wunderschöne Panorama-Wanderung am Bergrücken des Monte Stella entlang unternehmen. Der Monte Stella ist auch heute noch der geographische und kulturelle Mittelpunkt dieser Gegend. Der Berg ist von einem Ring mittelalterlicher Dörfer umgeben. Ein kurzer Transfer bringt Sie zum Kastanienwald von Perdifumo, von wo aus Sie Ihre Wanderung beginnen. Oben ankommen, haben Sie einen atemberaubenden Blick, der von der Insel Capri über die Amalfiküste bis nach Capo Palinuro reicht. Und manchmal, an ganz klaren Tagen, kann man sogar den Vulkankegel der sizilianischen Insel Stromboli ausmachen! Ein Teil des Weges führt durch die mediterrane Macchia, Felsen und durch Kastanienwälder. Sie kommen an der historischen Festung „Castelluccio“ vorbei, die vermutlich aus vorrömischer Zeit stammt und heute verlassen ist. Immer am Bergkamm entlang gelangen Sie zur Marienkapelle des Monte Stella - spirituelles Herz der Gegend und 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 Dörfchen Galdo. Im weiteren Verlauf kommen Sie nach Celso, Pollica und Cannicchio, die alle wunderschön auf den Hügeln liegen und über einen entzückenden mittelalterlichen Ortskern und einen schönen Blick aufs Meer verfügen. Der Weg führt dann hinunter nach Acciaroli, einem charakteristischen Fischerdorf, mit einem wunderschönen Sandstrand – einst einer der Lieblingsplätze von Ernest Hemingway. Hier können Sie baden, bevor Sie mit dem Bus des örtlichen Verkehrsverbundes zum kleinen Ort San Marco di Castellabate fahren, wo Sie in einem gemütlichen familiengeführten Hotel untergebracht sind.

Hotel * - San Marco di Castellabate – ÜF**

Tag 5

Direkt vom Hotel aus beginnen Sie die Rundwanderung durch die typische mediterrane Macchia in das Gebiet des Monte Licosa. Die Landspitze von Licosa ragt weit in das Meer hinein. Man spürt hier überall die Nähe des Meeres, dessen spürbare Brise die Bäume “tanzen” lässt. Laut Legende ertränkte sich hier einst die Sirene Leucosia nachdem Odysseus sie nicht erhören wollte, und gab damit der Landzunge ihren Namen. Dieser Mythos und die wunderbare Landschaft machen diese Gegend zu einem bezaubernden Ort in jeder Jahreszeit. Im Winter bietet der wolkenlose Himmel einen fantastischen Blick über die Amalfiküste und Palinuro, im Frühling überdeckt der blühende Ginster die Hügel mit Goldgelb und im Sommer können Sie im extrem klaren Wasser baden. Im Herbst ist das Wasser noch warm und Sie können an schönen Tagen wunderbare Wanderungen unternehmen. Zunächst steigen Sie durch den Pinienwald hinauf bis zum Bergrücken. Die zahlreichen Wachtürme erlaubten es, sowohl die Küste als auch das Hinterland beobachten zu können. Mit einem bisschen Glück können Sie einen fantastischen Blick über den ganzen Golf von Salerno und Teile Kalabriens genießen! Durch eine schöne Landschaft steigen sie ab bis zur Küste bei Ogliastro Marina. Von hier aus folgen Sie dem Küstenverlauf bis zum äußersten Punkt der Landzunge. Auch hier werden Sie die eine oder andere Wachturmuine sehen. Der Zauber der im Wind tanzenden Bäume wird Sie in seinen Bann ziehen.

Es gibt viele Bademöglichkeiten. Von Punta Licosa aus folgen Sie dem Küstenpfad bis zum entzückenden Hafen von San Marco. Am Abend steht es Ihnen frei Ihr Abendessen in einem der zahlreichen Restaurants in der Umgebung einzunehmen.

Hotel * - San Marco di Castellabate – ÜF**

Tag 6

Von San Marco bringt Sie ein kurzer Transfer zum Bahnhof von Agropoli. Von hier fahren Sie mit dem Zug nach Pisciotta (1 Stunde Zugfahrt). Von Pisciotta aus bringt Sie unser Taxi-Transfer in kurzer Zeit nach Palinuro, wo Sie gleich mit einer schönen Rundwanderung auf dem sagemuwobenen Kap beginnen können, das nach einem der Seeleute aus der Aeneis benannt wurde.

Von Palinuro aus können Sie dann eine wunderschöne Wanderung unternehmen, bei der Sie gemächlich bis hoch zu den ersten Hügeln oberhalb der Küste zwischen Palinuro und Marina di Camerota laufen, 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 - immer durch Wälder und mediterrane Macchia - bevor Sie dann in dem entzückenden



Ort Marina di Camerota ankommen. Man spürt hier den südamerikanischen Einfluss, den die vielen nach Italien zurückgekehrten Auswanderer in das Städtchen gebracht haben. Der letzte Abschnitt führt an der Küste entlang. Die vielen kleinen Strände laden zum Baden ein. Heute übernachten Sie in einem schönen Hotel im Stadtzentrum mit Pool, nur wenige 100 Meter vom kristallklaren Meer gelegen. Ihr Abendessen werden Sie im schönen Garten einnehmen.

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

Tag 7

Heute erwartet Sie eine Küstenwanderung, die Sie einen der unberührtesten Abschnitte Süditaliens entdecken lässt. Die Strände sind durchweg mit der „Blauen Flagge“ für Ihr sauberes Wasser ausgezeichnet. Diese Küste wird „Costa degli Infreschi“ genannt, was so viel wie Küste der Erfrischung bedeutet. Der Name bezieht sich auf die kühlen Süßwasserquellen, die aus den Grotten sprudeln. Auch der natürliche römische Hafen „Porto degli Infreschi“ wurde danach benannt. Auf dem alten Pfad, der den Ort Camerota mit dem antiken römischen Hafen verbindet, gibt es zahlreiche wunderbare Sehenswürdigkeiten. Die Wanderung beginnt direkt an Ihrem Hotel in Marina di Camerota. Zunächst gehen Sie am Hafen und an einigen Grotten und Stränden entlang, bis Sie zu dem ersten mittelalterlichen Wachturm gelangen. Durch Olivenhaine und mediterrane Macchia geht es weiter bergauf. Anschließend wandern Sie hinunter zur nächsten kleinen Bucht, die an die einsamen Strände auf einer tropischen Insel erinnert. Der Weg führt Sie nach einer Stunde zum Hafen „Porto degli Infreschi“. Bei Ankunft am Strand kann hier auf Wunsch ein Mittagessen von einem örtlichen Fischer zubereitet werden (auf Anfrage). Sie können zu Fuß oder mit dem Boot (auf Wunsch) zurück nach Marina di Camerota gelangen. Abends haben Sie die Qual der Wahl zwischen den vielen Restaurants.

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

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.

UNTERBRINGUNG & VERPFLEGUNG

Die Unterbringung erfolgt zumeist in Halbpension (einzig die zweite Nacht in San Marco und die letzte Nacht in Marina di Camerota enthalten nur Übernachtung mit Frühstück – siehe “Im Preis inbegriffen”) in ausgewählten 3-Sterne-Hotels und komfortablen Gästehäusern (die einem 3-Sterne-Niveau entsprechen). Alle Zimmer verfügen über ein eigenes Badezimmer.

Das Abendessen ist fast immer enthalten, mit Ausnahme von 2 Abenden, an denen Sie eine reiche Auswahl an Restaurants und Pizzerien im Ort finden.

Mittagessen sind nicht im Preis inbegriffen. Auf Wunsch können diese im Hotel oder Gästehaus eingenommen werden. Zutaten für ein Picknick oder Lunchpaket können in den Orten, in denen Sie untergebracht sind, eingekauft werden.

Übernachtung 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.

Übernachtung 2 & 3: Sie übernachten in dem kleinen Ort Rocca Cilento, in schönen und komfortablen Gästezimmern, die erst kürzlich in einem mittelalterlichen Kloster eröffnet wurden. In Laufnähe zu Dorfplatz und Festung.



Übernachtung 4 & 5: Sie verbringen zwei Nächte in dem kleinen Fischerort San Marco, an einem langen Sandstrand und am Ende der wunderschönen Landzunge von Punta Licosa.

Übernachtung 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 zu der unberührten Küsten der Infreschi.

SCHWIERIGKEITSGRAD

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

Fitness: Die Routen sind nicht besonders anspruchsvoll, sie sollten dennoch in guter körperlicher Verfassung sein, um 5 Stunden täglich auch bei heißer Sonne und auf staubigen oder steinigen Wegen zu wandern.

WANDERWEGE & WEGMARKIERUNG

Die meisten Wege sind in gutem Zustand. Im Sommer können jedoch einige Wege überwachsen sein (wir stehen im ständigen Kontakt mit den für die Pflege zuständigen Gemeinden – bitte helfen Sie uns, indem Sie uns von Ihren Erfahrungen mit den Wanderwegen berichten).

Wegmarkierungen: Nur ein kleiner Teil der Routen ist markiert. Wo dies nicht der Fall ist, müssen Sie unseren Beschreibungen und den mitgelieferten Karten folgen. Damit können Sie sich nicht verlaufen. Sollten Sie dennoch unsicher sein, können wir Ihnen für einige Routenabschnitte einen lokalen Führer besorgen

INBEGRIFFENE LEISTUNGEN :

- 1 Übernachtung in ***Hotel in Paestum – Halbpension
- 2 Übernachtungen in B&B in Rocca Cilento – Halbpension
- 2 Übernachtungen in ***Hotel in San Marco di Castellabate – 1 Halbpension + 1 BB
- 2 Übernachtungen in ***Hotel in Marina di Camerota – 1 Halbpension + 1 BB
- Ausführliche Routenbeschreibungen mit Wegbeschreibungen und touristischen Informationen
- Wanderkarten 1:25.000 (oder besser)
- Assistenz 24/7
- Gepäcktransport
- Private Transfers sofern vorgesehen

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 Tour beginnt in PAESTUM. Ein Pick-up-Service (im Preis inbegriffen) kann Sie vom Bahnhof Capaccio abholen, der gut an Neapel angeschlossen ist. Neapel hat den nächsten internationalen Flughafen. Der Zug benötigt etwa 1 Stunde.

Abreise: Die Tour endet in MARINA DI CAMEROTA nach dem Frühstück am 8. Reisetag. Ein kurzer Transfer (im Preis inbegriffen) bringt Sie zum Bahnhof, von wo aus Sie weiterreisen können (Neapel, Salerno oder Rom sind gut erreichbar). Zudem gibt es Taxidienste, die Sie zum nächsten Reiseziel bringen können.

ZUSÄTZLICHE ÜBERNACHTUNGEN

Es ist möglich in allen Teilabschnitten der Routen zusätzliche Übernachtungen in den angegebenen Hotels und Gästehäusern zu buchen. Sie können außerdem Ihre Reise um zusätzliche Tage in Salerno, Neapel oder entlang der Amalfiküste verlängern. Infos und Preise auf Nachfrage.



© Genius Loci Travel, 2017. All rights reserved.



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

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy

