



# Paestum & der Cilento Nationalpark

*Individuelle Radreise von den griechischen Tempeln Paestums  
in die wunderschöne Landschaft des Cilento- Nationalparks*



## REISEBESCHREIBUNG 2019

*© 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) | [www.wandernitalien.com](http://www.wandernitalien.com)

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



## KURZBESCHREIBUNG

Die Region Kampanien ist schon seit dem Altertum als „Paradies auf Erden“ bekannt. Die Griechen haben einige ihrer eindrucksvollsten Tempel hier gebaut und unter den Römern wurde die Region als „Campania Felix“ oder als „Das glückliche Land“ bezeichnet. Während der Reise durch diese eindrucksvolle Region, wird man von den natürlichen und kulturellen Reichtümern überwältigt: von der Stadt Neapel bis zur wohlbekannteren Amalfi-Küste, mit ihren imposanten Klippen und malerischen Buchten.

Das wahre Geheimnis Kampaniens liegt jedoch südlich von Salerno. Hier dehnt sich die Küste zu einer breiten, bergigen Landschaft aus: Das Cilento, mittlerweile einer der größten Nationalparks Italiens, der zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt. Ein Gebiet von außerordentlicher, natürlicher Schönheit, in dem kristallklares Wasser trifft auf felsige Küsten trifft und unberührte Wälder die hohen Berggipfel bedecken.

Diese Tour bringt Sie in das wirkliche „Herz des Cilento“, vom antiken Paestum über die eindrucksvollen Monti Alburni bis zur unberührten Küste nahe des Monte Stella. Im Landesinneren ist das Cilento größtenteils vom 21. Jahrhundert ungestört geblieben und Sie werden während Ihrer Reise nur wenigen Touristen begegnen. Sie werden an weltweit bekannten Kulturstätten vorbeifahren, durch unberührte Gebiete und traumhaft schöne Küstenlandschaften. Ihre Reise führt Sie über kleine Landstraßen sowohl durch raue Bergkulissen als auch durch sanfte Landschaften mit Weingärten und Olivenbäumen.

Am Anfang Ihrer Tour werden Sie an der archäologischen Stätte von Paestum vorbeiradeln, eine echte Mozzarella-Farm besuchen und einige schöne Aussichtspunkte über der Küste erreichen. Sie werden durch das Tal del Flusses Calore radeln, welches sich mitten im Herzen des Cilento Nationalparks befindet. Dort werden Sie einige der schönsten mittelalterlichen Dörfer besichtigen, wo das traditionelle Leben immer noch lebendig ist. Und Sie werden einige der großartigsten und weitestgehend noch unbekanntesten Kulturschätze des Cilento besichtigen, wie die Höhlenkirche des Hl. Michael in Sant' Angelo a Fasanella, die Ruinen von Roscigno Vecchia oder die Burg von Laurino. Vom Landesinneren radeln Sie dann wieder in Richtung Küste durch das sanft geschwungene Vorgebirge, das den Ort Ceraso umgibt, wo Sie die griechische Stätte von Velia besichtigen. Sie fahren entlang der Küste des Monte Stella mit ihren vielen mittelalterlichen Ortschaften und winzigen Fischerdörfern, wie Acciaroli und Pioppi, bis Sie schließlich San Marco di Castellabate erreichen. Dort haben Sie Zeit, die Halbinsel Punta Licosa zu erkunden und hinauf in das mittelalterliche Dorf Castellabate zu steigen, mit seiner eindrucksvollen Burg und der wundervollen Aussicht über die Küste. Auf dieser Tour werden Sie das Cilento, bei der Erkundung seiner Natur und Kultur, kennen und lieben lernen. Ebenso wird Sie die Gastfreundschaft der Einheimischen überraschen, die Ihnen das Gefühl geben werden, ein stets willkommener Gast zu sein.

**Bitte beachten Sie:** Dies ist eine moderate Tour, geeignet für diejenigen, die bereits einige Touren mit dem Rad unternommen haben und über eine allgemein gute Kondition verfügen. Es gibt einige steilere Streckenabschnitte im Landesinneren. Durchschnittliche Fahrzeit: ca. 3-5 Std. pro Tag.



## REISEVERLAUF

### Ankunft Neapel (oder Salerno)

Ankunft in Neapel (oder Salerno) falls Sie planen, einen Tag vor Tourbeginn anzureisen. Neapel und Salerno sind mit dem Zug problemlos von Rom und (anderen Städten) zu erreichen. Es gibt reguläre AV-Züge (Hochgeschwindigkeitszüge), Eurostar und Intercity-Züge: Fahrzeit mit dem Hochgeschwindigkeitszug = 1 Std.; mit Intercity = ca. 2 Std.; mit dem Regionalzug = ca. 3 Std. 1. Mehrere Hotels können entsprechend Ihrer Wünsche in Neapel und Salerno gebucht werden (3-bis 5-Sterne-Hotels im Stadtzentrum, in der Nähe des Hafens oder Bahnhofs).

### Tag 1 - Individuelle Anreise nach Paestum

Nach Ihrer Ankunft am Bahnhof in Paestum bringt Sie unser Transfer zu Ihrem Hotel in der Nähe der weltberühmten, griechischen Tempel von Paestum. Ihre Fahrräder stehen für Sie im Hotel bereit. Alternativ können Sie Ihre Fahrräder selbst abholen und zum Hotel radeln. Diese kurze Strecke führt Sie in Teilen durch die Flussebene des Sele und an den Tempeln und Stadtmauern des griechischen Paestum vorbei. Ihr Gepäck wird für Sie ins Hotel gebracht. Sie können mit ihren Rädern hinunter zum Strand radeln und ein kurzes Bad im Meer nehmen, bevor Sie ins Hotel einkehren. Bei früher Anreise empfiehlt sich schon einmal eine Besichtigung der Tempelanlagen, was Ihnen morgen mehr Zeit für eine längere Radtour gibt. Am Abend genießen Sie ein Abendessen aus regionalen Spezialitäten in Ihrem Hotel.

#### Hotel\*\*\* - Paestum

Strecke: 6,5 km - Fahrzeit: 0,5 Std.

### Tag 2 – Von Paestum nach Felitto

Falls Sie die archäologische Stätte von Paestum (UNESCO-Weltkulturerbe) am gestrigen Tag noch nicht besucht haben, sollten Sie sich heute die Zeit dazu nehmen, bevor Sie ins Calore-Tal aufbrechen. Gehen Sie sicher, dass Sie auch das Museum besuchen, wo die sogenannte „Tomba del Tuffatore“ (Grab des Tauchers oder Turmspringers), ein einzigartiges Beispiel für griechische Bestattungsmalerei, besichtigt werden kann. Nach der Besichtigung werden Sie durch die Ebene von Paestum in Richtung Carpaccio fahren. Sie kommen an diversen Mozzarella-Farmen vorbei, wo Sie köstlichen frischen Büffelmozzarella probieren können. Nach einem ersten Anstieg nach Carpaccio fahren Sie unterhalb der Hänge des Monte Soprano weiter zum bezaubernden Dorf Trentinara, welches eindrucksvoll auf der Spitze einer hohen, fast vertikalen Klippe liegt. Von dort aus haben Sie eine spektakuläre Aussicht über die Ebene und die Küste. Nach einer kurzen Pause für einen Tee oder einen Cappuccino fahren Sie weiter über ruhige Straßen, die sich durch die üppig bewachsene Landschaft bis zu den mittelalterlichen Ortschaften Monteforte Cilento, Magliano Vetere und Magliano Nuovo schlängelt. Von hier aus geht es weiter abwärts ins Calore-Tal bis Sie Ihren Agriturismo in der Nähe von Felitto erreichen.

#### Agriturismo - Felitto

Strecke: 50 km - Fahrzeit (ohne Pausen): 3,5 Std.

### Tag 3 - Rundfahrt Calore-Tal

Heute haben Sie die Wahl zwischen verschiedenen Rundfahrten im Gebiet des Flusses Calore. Sie können entweder nach Castelcivita radeln, um die eindrucksvolle 5 km lange Kalksteinhöhle anzuschauen oder die Höhlenkirche des Hl. Michael in Sant' Angelo a Fasanella besichtigen. Sie können durch das verlassene Dorf Roscigno Vecchia wandern, welches als „Pompeij des 20. Jahrhunderts“ bekannt ist und das kleine Museum besichtigen. Sie können auch nach Sacco fahren, das unterhalb der hohen Steinklippen des Cervati-Massivs liegt, und in den spektakulären Sannaro-Canyon radeln. Auf der Strecke begleiten Sie im reizvollen Wechsel Eichenwälder, Weinberge und Olivenhaine. Am Abend kehren Sie in Ihren Agriturismo zurück, wo Sie ein Glas kräftigen Rotweins und Köstlichkeiten der traditionellen Küche genießen können.

#### Agriturismo - Felitto

Strecke: 40/65 km - Fahrzeit (ohne Pausen): 3/5 Std.



#GeniusItaly

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



### Tag 4 - Von Felitto nach Ceraso

Heute radeln Sie vom Calore-Tal zu einem hübschen Agriturismo in den sanften Hügeln oberhalb der Alento-Ebene im Zentrum des Cilento. Von Felitto fahren Sie zuerst nach Laurino, wo Sie bei einem Bummel durch die Altstadt verschiedene kleine Kirchen, alte *palazzi* und die Burg bewundern können. Von hier aus führt eine ruhige Landstraße durch dichte Wälder zum kleinen Ort Campora, der hoch über einer tiefen Schlucht liegt. Weiter geht es durch die Wälder nach Moio della Civitella, wo Sie die Ruinen einer befestigten Stadt aus der vor-griechischen Zeit besichtigen können. Auch die kleine Kirche am höchsten Punkt des Hügels bietet ein atemberaubendes Panorama; ein idealer Ort für ein Picknick. Von Moio fahren Sie nach Vallo della Lucania, der größten Stadt des Zentralcilento. Ein kleiner Umweg bringt Sie zum griechisch-orthodoxen Kloster von Pattano aus dem 10. Jh., das Sie unbedingt besichtigen sollten. Dann geht es weiter nach Massascusa und Ceraso. Schlendern Sie kurz durch das mittelalterliche Dorf, bevor Sie weiter zu Ihrem Agriturismo fahren, wo ein schmackhaftes Abendessen auf Sie wartet.

#### **Agriturismo - Ceraso**

*Strecke: 60 km - Fahrzeit (ohne Pausen): 4,5 Std.*

### Tag 5 – Von Ceraso nach San Marco di Castellabate

Die heutige Etappe von Ceraso zum Fischerdorf San Marco di Castellabate bietet herrliche Ausblicke auf die unberührte Cilentoküste am Fuße des Monte Stella an. Vom Agriturismo fahren Sie abwärts in Richtung Küste, wo Sie zuerst die Überreste der griechischen Stadt Velia (Elea), Geburtsort der Philosophen Zeno und Parmenides sowie Ursprung Europas ältester Medizinschulen, besichtigen. Hier sehen Sie auch den alten Hafen, die griechischen und römischen Bäder, verschiedene Tempel sowie die berühmte ‚Porta Rosa‘, eines der frühesten Beispiele eines Torbogens aus der griech. Architektur. Nach der Besichtigung radeln Sie weiter durch die Ebene des Alento-Flusses nach Marina di Casalvelino. Sie folgen der Küstenstraße und kommen dabei durch die kleinen Fischerdörfer Pioppi (Heimatort des amerikan. Arztes Ancel Keys, Vater der „Mediterranen Diät“) und Acciaroli (Ferienort von Ernest Hemingway). Die Strecke bietet viele Gelegenheiten zum Schwimmen oder zu einer Mittagspause an einem der einsamen Strände. Von Ogliastro Marina aus erkunden Sie die Landzunge Punta Licosa mit den charakteristischen Pinien, bevor Sie dann in Ihr Hotel in San Marco einchecken. Für sportliche Radfahrer eignet sich der Abstecher durch die kleinen Dörfer Celso und Galdo in den Hügeln unterhalb des Monte Stella. Am Abend essen Sie in einem der netten Restaurants in San Marco.

#### **Hotel\*\*\* - San Marco di Castellabate**

*Strecke: 50 km - Fahrzeit (ohne Pausen): 3,5 Std.*

### Tag 6 – Von San Marco di Castellabate nach Paestum

Heute geht es auf kurzer Strecke nach Paestum. Sollten Sie die Landzunge von Punta Licosa noch nicht besucht haben, können Sie von San Marco auf dem gepflasterten Pfad zum kleinen Leuchtturm direkt an der Spitze der Landzunge radeln. Danach geht es hinauf zum mittelalterlichen Dorf Castellabate, welches hoch oben auf einem Hügel liegt. Von hier haben Sie einen herrlichen Ausblick auf die Küste. Schlendern Sie durch die historische Altstadt, bevor Sie dann weiter zum kleinen Ort San Pietro fahren. Von dort gelangen Sie auf einer ruhigen Landstraße zur herrlichen Bucht von Trentova nahe Agropoli. Hier können Sie einen kurzen Spaziergang durch die duftende, mediterrane Macchia hoch über dem kristallklaren Meer von Punta Tresino machen. Ihr nächster Halt ist die Stadt Agropoli mit ihren antiken Stadttoren und der imposanten Burg. Nach einer Kaffeepause radeln Sie zurück nach Paestum, wo Sie einen Aperitif mit Aussicht auf die griechischen Tempel genießen können. Zum Abendessen können Sie unter den verschiedenen Restaurants in der Nähe der Tempel auswählen.

#### **Hotel\*\*\* - Paestum**

*Strecke: 30 km - Fahrzeit (ohne Pausen): 2,5 Std.*

### Tag 7 – Individuelle Abreise

Ihre Tour endet nach dem Frühstück in Paestum.



**#GeniusItaly**

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





## TOUR DETAILS

### UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG

Sie sind in hübschen Agriturismen oder kleinen familiären Hotels untergebracht. Alle Zimmer haben Bad/WC.

Fast alle Abendessen sind mit im Preis inbegriffen, mit Ausnahme der letzten beiden Tage. An den letzten beiden Abenden haben Sie eine gute Auswahl an Restaurants in San Marco di Castellabate und Paestum.

Lunchpakete sind nicht mit im Preis inbegriffen, können aber bei Ihrem Wirt bestellt werden. In einigen Dörfern gibt es kleine Lebensmittelläden und manchmal finden sich unterwegs Lokale zum Einkehren.

**Nacht 1:** Die erste Nacht sind Sie in einem hübschen 3-Sterne-Hotel untergebracht ganz in der Nähe der archäologischen Ausgrabungsstätte von Paestum. Das Hotel befindet sich in einem atemberaubenden mediterranen Garten. Auch ein Swimmingpool ist verfügbar.

**Nacht 2 & 3:** Die nächsten zwei Nächte verbringen Sie in einem Agriturismo in der Nähe von Felitto. Zum Abendessen werden lokalen Spezialitäten serviert.

**Nacht 4:** Diese Nacht verbringen Sie in einem Agriturismo im Herzen des Cilento, in der Nähe von Ceraso. Nach der Radtour können Sie sich am Swimmingpool des Agriturismo entspannen.

**Nacht 5:** Die fünfte Nacht verbringen Sie in einem sehr schönen Hotel in dem Fischerdorf San Marco di Castellabate. Der kleine Hafen und einige schöne Strände sind nur einen kurzen Spaziergang entfernt.

**Nacht 6:** Die letzte Nacht werden Sie wieder in Paestum übernachten.

### LEISTUNGEN

- 2 Übernachtungen in Hotel \*\*\* in Paestum
- 2 Übernachtungen in Agriturismo in Felitto
- 1 Übernachtung in Agriturismo in Ceraso
- 1 Übernachtung in Hotel \*\*\* in San Marco di Castellabate
- 6 x Frühstück, 4 x Abendessen



#GeniusItaly

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



- Ausführliche Reiseunterlagen in englischer Sprache (Streckenkarten, Streckenbeschreibung, Sehenswürdigkeiten, wichtige Telefonnummern)
- Karten mit Maßstab 1:25.000 (oder mehr)
- GPS-Tracks (optional)
- Telefonische Service-Hotline für die Dauer der Radreise
- Gepäcktransfer & Private Transfers wie angegeben

### NICHT IM PREIS ENTHALTEN

- Kurtaxe
- Visa & Reiseversicherung
- Getränke und Speisen, die nicht im Reiseprogramm aufgeführt sind
- Wahlweise Zusatzbuchungen von Touren oder Aktivitäten
- Trinkgelder & Ausgaben persönlicher Natur
- Fahrradverleih (auf Anfrage)

\* Preis für 6 Tage-Radverleih (ab 1. Tag nachmittags bis 7. Tag morgens): € 100,00 (Trekkingräder); € 210,00 (E-Bikes)  
Ggfs. können Sie Ihren eigenen Sattel und Pedale mitbringen.

### ANFORDERUNGSPROFIL

**Leicht bis mittel (2-3):** Zumeist einfache Strecken, jedoch mit einigen längeren Anstiegen. Alle Straßen sind gepflastert und größtenteils wenig befahren, mit Ausnahme der Küstenstraßen während der Hochsaison im Sommer und den Ferien. An manchen Tagen sind Verlängerungen möglich.

**Fitness:** Erste Erfahrungen mit Radtouren und eine allgemein gute Kondition ist wünschenswert. Sie sollten in der Lage sein für mehrere Stunden am Tag auch bei heißem und trockenem Wetter zu radeln.

### ANKUNFT & ABREISE

**Ankunft:** Die Tour beginnt in Paestum, welches Sie mit dem Zug von Neapel oder Salerno erreichen können. In Neapel befindet sich ein internationaler Flughafen. Paestum kann daher von Rom, Neapel, Salerno oder andern Städten problemlos erreicht werden.

**Abreise:** Die Tour endet nach dem Frühstück am 7. Tag in Paestum. Ein Transfer bringt Sie auf kurzem Wege zum örtlichen Bahnhof, von wo aus Sie weiter nach Salerno und Neapel reisen können.

### REISEVARIANTEN

#### ZUSATZNÄCHTE

Es ist möglich die Tour mit einem Aufenthalt in Salerno, an der wunderschönen Amalfiküste oder in Neapel zu verlängern. Zusätzliche Radtouren oder Besichtigungsvorschläge stellen wir Ihnen ggfs. gerne zur Verfügung!

#### UPGRADE

In einigen Unterkünften der Tour kann ein Upgrade gebucht werden. Alle Infos und Preise auf Anfrage.

© Genius Loci Travel, 2018. Alle Rechte vorbehalten.



#GeniusItaly

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

