



# Paestum & der Cilento Nationalpark

*Wandertour durch faszinierende Natur und ursprüngliche  
Kultur im noch unberührten Süditalien*



## REISEBESCHREIBUNG 2023

© 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

*In der Region Kampanien beginnt der wahre Süden Italiens. Bereits die Römer verliehen ihr die Bezeichnung „Campania Felix“ - das „glückliche Land“. Dies könnte nicht treffender sein, denn in Kampanien befindet sich nicht nur die großartige Stadt Neapel, sondern auch zahlreiche, römische Kulturstätten, sagenumwobene Inseln und atemberaubende Küstenabschnitte, allesamt eingebettet in eine wunderschöne Landschaft. Inbegriff des „Landes, in dem die Zitronen blühen“ ist ausserdem die Halbinsel von Sorrent, an deren Südseite die berühmte Amalfiküste mit ihren hoch aufragenden Klippen und malerischen Buchten beginnt. Diese einzigartige Fülle an Natur und Kultur macht Kampanien zu einer der schönsten Regionen Europas.*

*Das noch versteckte Kampanien liegt jedoch südlich von Salerno. Hier öffnen die griechischen Tempel von Paestum das Tor zu einer unberührten Berg- und Küstenlandschaft: der Cilento, einer der größten Nationalparks Italiens und UNESCO- Weltkulturerbe. Der Cilento bietet eine Kulturlandschaft, in der von Menschen geschaffene und natürliche Umwelt vorbildlich miteinander harmonieren. Seine Schönheit ist aufregend wild: Felsige Bergketten umgeben die kleinen, malerischen 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 und die liebevoll gepflegten Haine und Terrassen zeugen von der Hingabe der Cilentaner für ihre Heimat. In den winzigen Fischerorten und mittelalterlichen Bergdörfern im Hinterland des Cilento bestimmt der beständige Rhythmus der traditionellen Lebensweise immer noch den Alltag der Bewohner. Es ist daher kein Zufall, dass das Cilento auch als die Wiege der „Mediterranen Diät“ gilt: schmackhaft zubereitetes Gemüse, frischer Fisch, Obst und extra reines Olivenöl kommen hier täglich auf den Tisch.*

*Ein Großteil der Wandertour führt an der Küste entlang. Wir wandern zudem durch charakteristische Landstriche mit zahlreichen Kulturschätzen, wie ländlichen Kirchen, alten Bauernhäusern, historischen Windmühlen und entzückenden, kleinen Dörfern. Auf unseren Wanderungen besuchen wir auch die schönsten und ältesten Fischerdörfer des Cilento, wie Santa Maria und San Marco di Castellabate sowie Marina di Camerota. Wir erleben klassische, süditalienische Alltagsszenen: Fischer, die ihre Netze flicken, Hirten mit ihren Schafherden, Frauen, die ihre Lasten auf dem Kopf tragen und Kinder, die beiter auf dem Dorfplatz spielen. Und wir tauchen ein in diese einzigartige Landschaft und atmen auf unseren Wandervegen die frische Küstenluft und den Duft der mediterranen Sträucher. Die Tour führt uns ausserdem in das „Herz des Cilento“, in das noch weitestgehend unberührte Hinterland, wo wir nur wenigen Touristen begegnen. Wir wandern durch unberührte Natur aus Buchen- und Eichenwäldern, wunderschönen Flusstäler, eindrucksvollen Schluchten, Bergwiesen und großartiger Bergkulisse. Wir kommen durch einige der schönsten Dörfer der Gegend, wo die Traditionen des Landlebens noch lebendig sind. In den bedeutenden Kulturstätten des Cilento Roscigno Vecchia, Corleto und Sacco begeben wir uns auch auf die historischen Spuren dieser faszinierenden Region. Alle diese Highlights sind auf einer einzigartigen Wanderroute miteinander verbunden.*

**Bitte beachten Sie:** Dies ist eine leichte bis mittelschwere Tour, die für Personen geeignet ist, die schon etwas Wandererfahrung haben und über eine allgemein gute Kondition verfügen. Die durchschnittliche Gehzeit beträgt 4-6 Stunden 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 – Individuelle Anreise

Die Tour beginnt in Paestum. Auf Anfrage kann ein Transfer für Sie vom Flughafen in Neapel oder vom Bahnhof in Salerno gebucht werden. In Paestum checken Sie in Ihr Hotel ein, nur wenige Meter von den Tempeln entfernt. Je nach Ankunftszeit machen Sie einen kurzen Rundgang durch die antiken Tempelanlagen, einer der besterhaltensten Europas, und besuchen das archäologische Museum. Am Spätnachmittag treffen wir uns mit unserem Wanderführer, der uns das Programm der Wanderwoche präsentiert. Danach erwartet uns ein landestypisches Abendessen im hoteleigenen Restaurant.

**Hotel \*\*\* - Paestum – HP**

### Tag 2 – Von Agropoli zur Punta Tresino

Unser Gruppentransfer bringt uns auf kurzem Wege nach Agropoli, dem Tor zum Cilento, dessen byzantinisches Schloss hoch oben über der Stadt schon von Weitem zu erkennen ist. Von hier aus unternehmen wir eine wunderschöne Wanderung entlang der Landzunge Punta Tresino, einer der letzten unberührten Küstenabschnitte des Cilento. In Agropoli schlendern wir ein wenig durch die Gässchen der mittelalterlichen Altstadt und kaufen Proviant für unser Mittagsspicknick unterwegs ein. Dann führt uns die Wanderroute durch eine ursprüngliche, mediterrane Landschaft, durch Wälder und Büsche, entlang wunderschöner Strände sowie vorbei an einem antiken, römischen Hafen. Hierbei haben wir stets einen atemberaubenden Blick auf das Meer. Auf unserem Weg kommen wir an der zauberhaften Bucht „Baia di Trentova“ vorbei und erreichen das verlassene Dorf San Giovanni mit dem gleichnamigen Weingut. Danach folgt der Abstieg hinunter zum breiten Sandstrand von Castellabate. Immer am Strand entlang erreichen wir dann den malerischen Fischerhafen von Santa Maria di Castellabate, eines der ältesten Fischerdörfer des Cilento. Nach einem letzten Wegabschnitt am Strand entlang, gelangen wir an unseren Zielort, das ursprüngliche, kleine Fischerdorf San Marco di Castellabate, wo wir in einem gemütlichen, familiengeführten Hotel untergebracht sind.

**Hotel \*\*\* - San Marco di Castellabate – HP**

*Entfernung: 14,5 km – Höhenunterschied: +/- 250 m – Gehzeit: ca. 5 Std.*

### Tag 3 – Punta Licosa: Die ‚Finis Terrae‘ des Cilento

Vom Hotel aus machen wir eine Rundwanderung durch die typische mediterrane Macchia bis zur Landspitze des Monte Licosa. Mit der Halbinsel des Monte Stella in Miniaturform reicht das Cilento hier 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 flüstern scheint. Der Legende nach ertränkte sich hier einst die Sirene Leucosia, nachdem es ihr nicht gelungen war, Odysseus mit Ihrem Gesang zu betören. Die Landzunge wurde daraufhin nach ihr benannt. Der Sirenen-Mythos und die atemberaubende Landschaft machen diesen Teil des Cilento das ganze Jahr über zu einem zauberhaften Ort. Zunächst wandern wir durch den Pinienwald hoch auf den Bergkamm. Hier kommen wir an mehreren Wachtürmen vorbei, von denen wir eine herrliche Aussicht über die gesamte Gegend, sowohl auf die Küste als auch landeinwärts, haben. Der Blick reicht über den gesamten Golf von Salerno und bis nach Kalabrien. Wir wandern dann hinunter zur Küste bei Ogliastro Marina und folgen einem idyllischen Küstenpfad bis zum äußersten Punkt der Landzunge, Punta Licosa. Die mystische Atmosphäre der Landspitze ist hier besonders spürbar! Hier gibt es auch zahlreiche Badestellen, die wir je nach Wetterlage nutzen können. Von Punta Licosa folgen wir schließlich einem malerischen Küstenweg zurück zum entzückenden Hafen von San Marco. Am Abend treffen wir uns zum Abendessen im hoteleigenen Restaurant.

**Hotel \*\*\* - San Marco di Castellabate – HP**

*Entfernung: 15 km – Höhenunterschied: +/- 400 m – Gehzeit: ca. 5 Std.*



[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 – Die grüne Schlucht des Flusses Calore

Ein Transfer fährt uns heute von der Küste nach Magliano Nuovo, einer alten befestigten Stadt, die hoch über der grünen Schlucht des Flusses Calore liegt. Von hier aus haben wir ein herrliches Panorama über ein echtes Highlight des Cilento, die Schlucht des Flusses Calore. Ein mittelalterlicher Pfad führt uns hinunter zum Fluss. Der Pfad führt erst durch die typische Macchia und dann durch den Wald in eines der unberührtesten Gebiete des Cilento. Die Vegetation ist vielfältig und im kristallklaren Wasser erspäht man zuweilen noch Fischotter und Forellen. Entlang der Strecke gibt es zahlreiche Badestellen. Wir erreichen eine natürliche Brücke und folgen dann einem leichten Pfad zu einem künstlichen See (mit Picknick-Platz und Schwimmmöglichkeit). An einem historischen Aquädukt wandern wir in eine weitere Schlucht unterhalb des kleinen mittelalterlichen Ortes Felitto, bevor es dann hinauf ins Ortszentrum geht. Von hier werden wir abgeholt und in unseren landestypischen Agriturismo gebracht.

#### Agriturismo \*\*\* - Bellosguardo – HP

Entfernung: 8 km – Höhenunterschied: + 250 m / - 400 m – Gehzeit: ca. 4 Std.

#### Tag 5 – Die Quellen des Flusses Sammaro und die Geisterstadt Roscigno

Direkt vom Agriturismo aus machen wir zunächst eine Rundwanderung über den Berg Monte Pruno, eine archäologische Stätte, wo wir die eindrucksvollen Steinmauern aus dem 4. Jh. n. Chr. sowie eine Vielzahl von antiken Gräbern bestaunen. Von hier genießen wir eine spektakuläre Aussicht auf das Landesinnere des Cilento! Über den Ort Roscigno Nuovo wandern wir dann hinunter zu den spektakulären Quellen des Flusses Sammaro, der hier nach einigen Kilometern unter der Erde erneut auftaucht. Ein idealer Ort für ein Picknick! Der Pfad geht dann auf der anderen Flussseite weiter und bringt uns zur „Geisterstadt“ Roscigno Vecchia, auch bezeichnet als das „Pompeji des 19. Jahrhunderts“. Das kleine Dorf, das zu Beginn des 20. Jh. von den Bewohnern verlassen wurde, ist bis heute unverändert geblieben. Eine wunderschöne Kulisse, vor allem bei Sonnenuntergang! Von Roscigno Vecchia aus wandern wir dann auf kurzer Strecke zurück zu unserem Agriturismo in Bellosguardo.

#### Agriturismo \*\*\* - Bellosguardo – HP

Entfernung: 14 km – Höhenunterschied: +/- 750 m – Gehzeit: ca. 5 Std.

#### Tag 6 – Über das Kap von Palinuro nach Marina di Camerota

Von Bellosguardo bringt uns ein Transfer nach Palinuro, wo wir uns auf eine schöne Rundwanderung auf dem sagenumwobenen Kap begeben, das nach einem der Seeleute aus der Aeneis benannt wurde. Von Palinuro aus wandern wir hinauf zu den ersten Hügeln oberhalb der Küste zwischen Palinuro und Marina di Camerota, von wo aus wir einen großartigen Blick auf das blaue Mittelmeer haben. Wir kommen an den Ruinen alter Gehöfte und an der Kapelle von Sant'Iconio vorbei. Unsere Route führt uns schließlich durch Wälder und mediterrane Macchia in den entzückenden Küstenort Marina di Camerota, wo wir die letzten beiden Nächte verbringen werden.

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

Entfernung: 18,5 km – Höhenunterschied: +/- 600 m – Gehzeit: ca. 5-6 Std.

#### Tag 7 – Entlang der ‚Costa degli Infreschi‘

Heute erwartet uns eine Küstenwanderung, bei der wir einen der unberührtesten Küstenabschnitte Süditaliens mit seinem kristallklaren Wasser entdecken (die „Blaue Flagge“ an diesen Stränden garantiert die ausgezeichnete Wasserqualität): die „Costa degli Infreschi“, benannt nach dem vormals römischen Hafen „Porto degli Infreschi“. In den hiesigen Grotten entspringen kühle Süßwasserquellen. Vom Hotel geht es zum malerischen Hafen von Marina di Camerota, wo wir evtl. noch einen Kaffee trinken können. Auf dem alten Pfad, der den Ort Camerota mit dem antiken, römischen Hafen verbindet, gibt es dann zahlreiche, wunderbare Naturhighlights zu bestaunen. Wir kommen an mehreren Höhlen, Stränden sowie einem mittelalterlichen Wachturm vorbei. Durch Olivenhaine



und die mediterrane Macchia wandern wir anschließend hinunter zur nächstgelegenen Bucht, die an die einsamen Strände einer tropischen Insel erinnert. Nach etwa einer Stunde auf einem wunderschönen Küstenpfad erreichen wir den „Porto degli Infreschi“. Bei Ankunft am Strand genießen wir hier ein leckeres Mittagessen, das für uns von den lokalen Fischern zubereitet wird. Danach geht es mit dem Boot zurück nach Marina di Camerota.

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

Entfernung: 10 km – Höhenunterschied: +/- 250 m – Gehzeit: ca. 3-3,5 Std.

### Tag 8 – Individuelle Abreise

Die Tour endet nach dem Frühstück in Marina di Camerota. Auf Anfrage kann ein Transfer für Sie zum Flughafen in Neapel oder an den Bahnhof von Salerno gebucht werden.

## TOUR DETAILS

### UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG

Die Unterbringung erfolgt in Halbpension in ausgewählten 3-Sterne-Hotels sowie in einem komfortablen Agriturismo, der dem 3-Sterne-Standard entspricht. Alle Zimmer verfügen über eigenes Bad/WC.

Das Abendessen ist in allen Unterkünften der Tour im Preis enthalten. Lunchpakete und Mittagessen sind nicht im Preis enthalten, mit Ausnahme des Mittagessens am Porto degli Infreschi am 7. Tag der Tour. Sie können jedoch in Ihrer Unterkunft auf Anfrage Lunchpakete bestellen oder in den unterschiedlichen Orten der Tour einkaufen.

**Nacht 1:** Die erste Nacht verbringen wir 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:** Wir verbringen zwei Nächte in einem gemütlichen, familiengeführten Hotel im kleinen Fischerort San Marco di Castellabate, an der Südseite eines langen Sandstrands und am Ende der wunderschönen Landzunge von Punta Licosa.

**Nacht 4 & 5:** Wir übernachten in einem wunderschönen Agriturismo in Bellosguardo, wo wir das Abendessen im ausgezeichneten, hauseigenen Restaurant mit einer hervorragenden Auswahl an lokalen Produkten, einnehmen werden.

**Nacht 6 & 7:** Die letzten beiden Nächte verbringen wir in einem komfortablen 3-Sterne-Hotel in dem Küstenstädtchen Marina di Camerota, Ausgangstor zur unberührten „Costa degli Infreschi“.

### ANFORDERUNGSPROFIL & AUSTRÜSTUNG

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



[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\*\*\*



**Empfohlene Ausrüstung:** Gut eingelaufene Wanderschuhe mit Profil, Wanderrucksack geeignet für Tageswanderungen, angemessene Wanderbekleidung (Jacke, T-Shirts, Pullover, lange und kurze Hosen), Kopfbedeckung, Sonnen- und Regenschutz, Sonnenbrille, ggfs. Wanderstöcke.

## LEISTUNGEN

- 1 Übernachtung in Hotel in Paestum \*\*\* – HP
- 2 Übernachtungen in Hotel in San Marco di Castellabate \*\*\* –HP
- 2 Übernachtungen in Agriturismo in Bellosguardo \*\*\*– HP
- 2 Übernachtungen in Hotel in Marina di Camerota \*\*\* – HP
- Gepäcktransfers
- Gruppentransfers wie angegeben
- Mittagessen im Porto degli Infreschi (Tag 7)
- Bootsfahrt vom Porto degli Infreschi nach Marina di Camerota (Tag 7)

## NICHT IM PREIS ENTHALTEN

- Anreise & 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. Auf Anfrage kann ein Transfer für Sie vom Flughafen in Neapel oder vom Bahnhof in Salerno gebucht werden.

**Abreise:** Die Tour endet in Marina di Camerota nach dem Frühstück am 8. Tag. Auf Anfrage kann ein Transfer für Sie zum Flughafen in Neapel oder an den Bahnhof von Salerno gebucht werden.



© 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\*\*\*

