



Küstenwandern im Cilento

Von Strand zu Strand entlang der Südküste

Das sagenumwobene Kap von Palinuro & die unberührte Küste von Camerota



REISEBESCHREIBUNG 2023

© Genius Loci Travel. Alle Rechte vorbehalten.



#GeniusItaly

booking@genius-loci.it | 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. 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 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.

Im Landesinneren ist das Cilento weitestgehend unverändert geblieben und in den kleinen, mittelalterlichen Dörfern ist die ursprüngliche, traditionelle Lebensweise noch lebendig.

Die wahre Hauptattraktion des Cilento Nationalpark sind jedoch seine traumhaften Strände. Einige der schönsten Strände Italiens befinden sich an der Cilento-Südküste, wie z. B. die wunderschöne Cala Bianca, die Baia degli Infreschi und der Strand von Marcellino. Viele Strände sind nur zur Fuß oder per Boot zu erreichen und somit ausserhalb der Hochsaison nahezu menschenleer. Auf dieser Wandertour, die hauptsächlich entlang der Küste verläuft, entdecken Sie die herrlichsten Strände der Region. Zudem wandern Sie durch eine unberührte Naturlandschaft mit zahlreichen Kulturschätzen wie einsamen, ländlichen Kapellen, alten Gehöften, historischen Wassermühlen und mittelalterlichen Dörfern, wie San Giovanni a Piro, Marina di Camerota und Scario.

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 Gehzeit: ca. 4-6 Std. pro Tag



#GeniusItaly

booking@genius-loci.it | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



REISEVERLAUF

Tag 1 – Individuelle Anreise

Ankunft mit dem Zug in Palinuro. Transfer zum Hotel. Ggfs. erster Rundgang durch Palinuro mit anschließendem Abendessen im Hotel.

Hotel / Agriturismo * in Palinuro – HP**

Tag 2 – Rundwanderung Capo Palinuro

Sie starten direkt von Ihrem Hotel aus und machen eine wunderschöne Rundwanderung auf das mythische Kap von Palinuro, benannt nach einem der Steuermänner des Aeneas, der hier einst ertrank. Vom kleinen Fischerhafen wandern Sie hinauf zum Leuchtturm an der äußersten Spitze des Kaps. Die Route führt Sie auf gut ausgebauten Pfaden und Schotterwegen durch schattige Pinienwälder und duftende, mediterrane Macchia. Vom Leuchtturm überblicken Sie die Cilentoküste, Teile des Landesinneren, die Landspitze von Punta Licosa und den Monte Stella. Dann wandern Sie hinunter zum malerischen Strand von Marinella, wo Sie eine Mittagspause machen und schwimmen gehen können. Sportliche Wanderer können dann auf die kleinen Landzunge La Molpa mit den Ruinen einer mittelalterlichen Festung und einer fantastischen Aussicht über das gesamte Gebiet hinaufsteigen. Ein weiterer Streckenabschnitt führt zu einer einsamen Bucht mit dem Arco Naturale. Oder Sie machen eine Bootstour zur 'Grotta Azzurra', mindestens genauso schön wie das Pendant auf Capri und weniger touristisch!

Hotel / Agriturismo * in Palinuro – ÜF**

Entfernung: 18 km – Gehzeit: 5 Std. – Höhenunterschied: +/- 450 m (versch. Varianten möglich)

Tag 3 – Küstenwanderung nach Marina di Camerota

Heute wandern Sie in den wunderschönen Küstenort Marina di Camerota, Ihrem nächsten Tourstandort. Von Ihrem Hotel führt Sie ein kurzer Wegabschnitt am Fluss entlang und durch Olivenhaine. Sie wandern dann hinauf in die Hügel über der Küste zwischen Palinuro und Marina di Camerota. Dies ist ein herrlicher Wanderweg, der Sie, begleitet von einer tollen Aussicht auf das blaue Mittelmeer, durch Wald, mediterranes Buschland und Ackerland führt. Sie kommen vorbei an alten Gehöften und der mittelalterlichen Kapelle von Sant' Iconio. Auf einem atemberaubenden Pfad geht es dann wieder hinunter an die Küste. Der letzte Teil der Wanderung bringt Sie entlang der Küste nach Marina di Camerota. Hier gibt es mehrere einsame Buchten mit schönen Stränden zum Schwimmen. Auch ein kleiner Spaziergang durch das Dorf mit seinem südamerikanischen Flair ist zu empfehlen. Sie übernachten heute in einem komfortablen Hotel etwas außerhalb des Ortszentrums. Das Hotel liegt nur wenige 100 Meter vom kristallblauen Meer entfernt und verfügt außerdem über einen Swimmingpool. Ihr Abendessen nehmen Sie im hoteleigenen Garten ein.

Hotel * in Marina di Camerota – HP**

Entfernung: 16 km – Gehzeit: 4-5 Std. – Höhenunterschied: + 450 m/- 500 m (längere Varianten möglich)

Tag 4 – Entlang der Costa degli Infreschi

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. 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 viel zu entdecken. Zunächst kommen Sie an einer Reihe von Grotten und Stränden vorbei, bis Sie zu einem mittelalterlichen Wachturm gelangen. Danach geht es ein kurzes



#GeniusItaly

booking@genius-loci.it | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



Stück bergauf und dann weiter durch Olivenhaine und mediterrane Macchia. Anschließend wandern Sie hinunter zu einer kleinen Bucht, die an die einsamen Strände einer tropischen Insel erinnert. Nach ca. 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. Für das Abendessen besteht freie Auswahl unter den zahlreichen Restaurants vor Ort. Abends können Sie unter den vielen Restaurants vor Ort auswählen.

Hotel * in Marina di Camerota – ÜF**

Entfernung: 7 km – Gehzeit: 3,5 Std. – Höhenunterschied: +/- 200 m (versch. Varianten möglich)

Tag 5 – Erkundung des Monte Bulgheria

Ein Transfer bringt Sie auf kurzer Strecke in das kleine Bergdorf Licusati. Hier können Sie sich mit Proviant versorgen, bevor es dann auf eine traumhafte Wanderung entlang der Abhänge des Monte Bulgheria (1225 m) geht. Der erste Teil der Wanderung verläuft leicht bergauf durch Olivenhaine und Obstgärten, vorbei an Wiesen und einer hübschen, ländlichen Kapelle. Die Landschaft wird dann allmählich gebirgiger und steiniger mit großartigen Ausblicken über das klare Mittelmeer im Süden (häufig kann man von hier aus auch Sizilien sehen) und ins gebirgige Landesinnere. An klaren Tagen empfiehlt es sich bis zum Gipfel hinauf zu steigen. Dann wandern Sie durch den Wald hinunter ins kleine, schöne Dorf San Giovanni a Piro, hoch über dem Golf von Policastro gelegen. Machen Sie einen Rundgang und eine Trinkpause in der Altstadt, bevor Sie in Ihr freundliches, familiengeführtes Hotel einchecken.

Hotel * / Agriturismo in San Giovanni a Piro – HP**

Entfernung: 10 km – Gehzeit: 4-4,5 Std. – Höhenunterschied: + 450 m/- 250 m (längere Varianten möglich)

Tag 6 – Vom Monte Bulgheria an die Strände der Masseta

Heute können Sie entweder eine herrliche Rundwanderung unternehmen oder den Tag etwas entspannter gestalten. Wir empfehlen Ihnen in jedem Fall die Rundwanderung zur historischen Kirche von Pietralata und zur Hochebene von Ciolandrea mit unvergleichlichem Panorama über den Golf von Policastro und die Berge Kalabriens zu machen. Die Wanderung geht zunächst durch die Gässchen der mittelalterlichen Stadt und dann über eine alte Treppe hinauf zur Kirche. Von hier aus wandern Sie hinauf zu einem der wunderbarsten Aussichtspunkte der Gegend, den Klippen von Ciolandrea. Der Blick auf das Mittelmeer im Süden ist atemberaubend! Sie überblicken die gesamte Küstenlinie zwischen Basilicata und Kalabrien und können auch evtl. erneut Sizilien in der Ferne erkennen. Von Ciolandrea folgen Sie dann einem wunderschönen Pfad durch Olivenhaine zu einem weiteren herrlichen Aussichtspunkt, von wo aus mehrere Pfade hinunter zur Küste führen: Sie können entweder zu einem der wunderschönen, entlegenen Strände (Rückfahrt per Boot) oder zum charmanten Küstendorf Scario, eines der schönsten Küstendörfer der Region, hinunter wandern. Von Scario aus führt eine optionale Wanderroute zurück nach San Giovanni oder Sie relaxen noch ein wenig am Strand und fahren dann mit einem Privattransfer (auf Anfrage) zurück.

Hotel * / Agriturismo in San Giovanni a Piro – HP**

Entfernung: 10 km – Gehzeit: 4-4,5 Std. – Höhenunterschied: + 250 m/- 650 m (versch. Varianten möglich)

Tag 7 - Abreise

Transfer zum Bahnhof und Rückfahrt mit dem Zug nach Neapel, Salerno oder Rom.



#GeniusItaly

booking@genius-loci.it | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



TOUR DETAILS

UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG

Die Unterbringung erfolgt zumeist in Halbpension (siehe Leistungen) in ausgewählten 3-Sterne-Hotels und komfortablen Agriturismen, die dem 3-Sterne-Standard entsprechen. Alle Zimmer verfügen über eigenes Bad/WC.

Für die nicht im Preis enthaltenen Abendessen haben Sie eine breite Auswahl an Restaurants in der Umgebung. Lunchpakete sind nicht im Preis enthalten. Sie können diese jedoch auf Anfrage in Ihrer Unterkunft bestellen oder in den unterschiedlichen Orten auf der Wanderroute Proviant für Ihre Wanderungen einkaufen.

UPGRADE

Es ist möglich in einigen Unterkünften der Tour ein Upgrade zu buchen. Alle Infos und Preise auf Anfrage.

LEISTUNGEN

- 2 Übernachtungen in Palinuro in Hotel *** – 1 HP + 1 ÜF
- 2 Übernachtungen in Marina di Camerota in Hotel *** - 1 HP + 1 ÜF
- 2 Übernachtungen in San Giovanni a Piro in Hotel *** - 2 HP
- Ausführliches Routenbuch mit Wegbeschreibungen & touristischen Informationen
- Wanderkarten mit Maßstab 1:25.000 (oder mehr)
- GPS-Tracks für jede Wanderung
- 24h Telefonische Service-Hotline für die Dauer der Reise
- Gepäcktransfer
- Private Transfers wie angegeben

NICHT IM PREIS ENTHALTEN

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

ANFORDERUNGSPROFIL

Leicht bis mittel (2-3): Zumeist einfache Wanderungen mit einigen Anstiegen und auf stellenweise unebenen Wegen. An manchen Tagen sind Verlängerungen oder Abkürzungen möglich.

Fitness: Ein hoher Fitnessstandard ist nicht erforderlich, aber Sie sollten in der Lage sein, täglich bis zu 5 Stunden auch bei hoher Sonneneinstrahlung oder auf staubigen und steinigen Wegen zu wandern.



#GeniusItaly

booking@genius-loci.it | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



WANDERWEGE & WEGMARKIERUNGEN

Wanderwege: Die meisten Wege sind recht gut erhalten, jedoch können einige während der Saison zugewachsen sein. 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 Route ist markiert. Folgen Sie daher in jedem Fall der Routenbeschreibung & den Wanderkarten, um den richtigen Weg zu finden.

ANKUNFT & ABREISE

Ankunft: Die Tour beginnt in Palinuro. Ein Transfer (im Preis enthalten) holt Sie vom Bahnhof Palinuro/Pisciotta ab, der von Neapel gut zu erreichen ist. Fahrzeit: ca. 1,5 Std.

Abreise: Die Tour endet nach dem Frühstück in San Giovanni a Piro. Ein Transfer bringt Sie zum Bahnhof (im Preis enthalten), von wo aus Sie zu Ihrem nächsten Zielort weiterreisen können (Neapel, Salerno oder Rom sind einfach zu erreichen). Mehrere Taxidienste sind ebenfalls verfügbar.



REISEVARIANTEN

Auf dieser Tour entdecken Sie die schönsten Teile der Cilento-Südküste zu Fuß. Wir bieten auch Touren entlang der Nordküste des Cilento sowie eine Kombitour aus Wanderungen an beiden Küstenabschnitten an.

- [Paestum & die Küste des Monte Stella](#) – Entdecken Sie die eindrucksvolle Nordküste des Cilento mit Paestum, Castellabate und Acciaroli!
- [Paestum & die unberührte Küste Cilento Nationalpark](#) – Die besten Wanderungen an der Cilento-Küste!

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 Anfrage.

© Genius Loci Travel. Alle Rechte vorbehalten.



#GeniusItaly

booking@genius-loci.it | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy

