

Individuelle Wanderreise (CIL4)

CILENTO ANTICO

Paestum, Monte Stella & Cilento Küste



REISEBESCHREIBUNG 2024

© Genius Loci Travel. Alle Rechte vorbehalten.



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 alten 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 Sorrento 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: Der Cilento, einer der größten Nationalparks Italiens und UNESCO-Weltkulturerbe. Er erstreckt sich vom Tyrrhenischen Meer bis zum Fuß des Apennin. Zu den höchsten Gipfeln gehören die Monti Alburni, der Monte Cervati (1899 m) und die Küstenberge Monte Bulgheria und Monte Stella. Die außergewöhnliche Naturvielfalt wird kombiniert mit dem sagenumwobenen Charakter der hiesigen Kulturgeschichte: Von den Nymphen Leucosia und Kamaraton zu Palinuro, der an den Stränden des Cilento Aeneas verließ, von den Ruinen der griechischen Kolonien Elea und Paestum bis zur beeindruckenden Certosa di Padula.

Das Landesinnere des Cilento ist weitestgehend unverändert geblieben und Sie werden es genießen, die mittelalterlichen, malerischen Dörfer zu besuchen, in denen die traditionelle Lebensweise noch lebendig ist. Die Küste des Cilento besteht aus felsigen Klippen, die steil ins tiefblaue Meer ragen. Der 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 durch den westlichen Teil des Cilento, den sogenannten ‚Cilento Antico‘, dominiert vom vulkanförmigen Monte Stella, umringt von mehreren mittelalterlichen Dörfern. Dies ist das Ursprungsgebiet der ‚Mediterranen Diät‘, bis heute berühmt für die lange Lebenszeit seiner Bewohner. Ein Großteil der Wandertour führt an der Küste entlang und Sie entdecken unberührte Landschaften, idyllisches Landleben sowie kulturhistorische Stätten mit ländlichen Kapellen, alten Bauernhäusern, historischen Wassermühlen und malerischen, historischen Dörfern. Auf Ihrer Wandertour werden Sie auch die schönsten und ältesten Fischerdörfer des Cilento besuchen, wie Santa Maria und San Marco di Castellabate, Agropoli und Acciaroli, sowie die historischen Bergdörfer Rocca Cilento, Pollica und Galdo.

Bitte beachten Sie: Dies ist eine 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. Ein Teil der Wege ist markiert, bei anderen sollten Sie die beigegefügt Wegbeschreibungen & Karten zur Hilfe nehmen. Durchschnittliche Gehzeit: 4 - 6 Std. pro Tag.



REISEVERLAUF

Tag 1 – Individuelle Anreise

Ankunft mit dem Zug in Paestum und Einchecken im Hotel in Laufnähe zu den griechischen Tempeln von Paestum, einer der besterhaltendsten Tempelanlagen Europas. Sie können einen ersten Rundgang durch die archäologische Stätte und das Museum machen. Am Abend landestypisches Abendessen im Hotel.

Hotel * - Paestum**

Tag 2 – Von Agropoli über die Punta Tresino nach Castellabate

Zunächst kurze Zugfahrt nach Agropoli, von wo aus die wunderschöne Wanderung entlang der Landzunge Punta Tresino, einem der letzten unberührten Küstenabschnitte Süditaliens, startet. Die Route führt Sie durch eine ursprüngliche, mediterrane Landschaft, durch Wälder und Büsche, entlang traumhafter Strände sowie vorbei an einem antiken, römischen Hafen. Das Panorama auf das Meer und die Umgebung ist atemberaubend! Sie erreichen das verlassene Dorf San Giovanni, wo im gleichnamigen Landgut ein sehr guter Weißwein hergestellt wird (eine Weinprobe kann auf Anfrage gebucht werden). Danach geht es hinunter zum breiten Sandstrand von Castellabate und von dort zum kleinen Fischerhafen von Santa Maria di Castellabate. Nach einem Bad im Meer oder einem leckeren Eis an der Strandpromenade, geht es mit unserem Privattransfer in Ihr attraktives Hotel im befestigten Ort Rocca Cilento.

Boutique Hotel in Rocca Cilento

Entfernung: 11 km – Gehzeit: 4 Std. – Höhenunterschied: + 150 m/- 200 m (kürzere & längere Varianten möglich)



Tag 3 – Von Rocca Cilento ins Valle dei Mulini

Die heutige Rundwanderung führt durch einige der schönsten 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 Kolonien Paestum und Elea (heute Velia) verband. Zunächst folgen Sie der Bergkette abwärts, von wo aus Sie einen wunderschönen Blick zu beiden Seiten auf das kleine Dörfchen Lustra mit seinem gut erhaltenen mittelalterlichen Stadtzentrum haben. Dann beginnt der Abstieg hinunter ins Mühlental, wo Sie entlang des Flusses die Ruinen von rund 17 Mühlen entdecken können! Dann geht es hinauf ins malerische Dorf Valle Cilento mit seinen herrlichen Glockentürmen. Der Pfad führt dann wieder hinunter ins Tal, vorbei am verlassenen Dorf Massacanina. Ein steiler, kurzer Aufstieg führt Sie wieder auf den Bergkamm. Hinter dem Kloster von Mercato Cilento biegen Sie auf einen idyllischen Feldweg, der Sie zurück nach Rocca Cilento bringt. Hier erwartet Sie in Ihrem Hotel ein genussvolles Abendessen aus lokalen Spezialitäten.

Boutique Hotel in Rocca Cilento

Entfernung: 13 km – Gehzeit: 5 Std. – Höhenunterschied: +/- 550 m



Tag 4 – Auf dem Höhenweg des Monte Stella

Heute unternehmen Sie eine wunderschöne Panorama-Wanderung entlang des Bergkamms des Monte Stella, bis heute der geographische und kulturelle Mittelpunkt dieser Gegend und umgeben von mehreren mittelalterlichen Dörfern. Ein Transfer bringt Sie auf kurzer Strecke nach Perdifumo, von wo aus Sie Ihre Wanderung durch den Kastanienwald beginnen. Vom Bergkamm aus genießen Sie dann ein atemberaubendes Panorama von der Insel Capri über die Amalfiküste bis nach Capo Palinuro. Bei besonders klarem Wetter reicht der Blick sogar bis zur sizilianischen Insel Stromboli. Die Route führt Sie weiter durch die mediterrane Macchia, Kastanienwälder und felsiges Gelände, vorbei an den Überresten der Festung Castelluccio aus vorrömischer Zeit. Schliesslich erreichen Sie den Gipfel des Monte Stella an der Marienkapelle, bis heute beliebtes Pilgerziel. Der Abstieg in Richtung Küste führt Sie dann in Ihren nächsten Standort, das idyllische Dorf Galdo.

Agriturismo/B&B – Galdo di Pollica

Entfernung: 10 km – Gehzeit: 4 Std. - Höhenunterschied: ca. + 400 m/- 750 m

Tag 5 – Rundwanderung durch mittelalterliche Dörfer

Heute machen Sie eine echte Kulturwanderung durch die historischen Dörfer dieses Teils des Cilento. Zunächst entdecken Sie das winzige mittelalterliche Galdo, wo Sie die abgeschieden gelegene Kirche San Nicola besichtigen. Dann geht es hinauf in den zauberhaften Ort Celso, den Sie durch einen mittelalterlichen Gewölbebogen betreten. Von Celso führt Sie einer der landschaftlich schönsten Wanderwege der Gegend nach Pollica mit herrlichem Blick aufs Meer. In Pollica haben Sie dann genug Zeit für einen Rundgang durch die Dorfgassen und evtl. einer Mittagspause im rein biologischen 'Orto dei Centenari'. Danach wandern Sie weiter in das mitten auf einem Bergkamm gelegene Cannicchio, wo Sie einen Aperitif mit Meerblick genießen können. Der letzte Wegabschnitt führt Sie dann durch das Tal zurück zu Ihrer Unterkunft.

Agriturismo/B&B – Galdo di Pollica

Entfernung: 10 km – Gehzeit: 4 Std. - Höhenunterschied: +/- 350 m

Tag 6 – Abstieg nach Acciaroli & Rundwanderung Castellabate

Auf einer kurzen, landschaftlich reizvollen Route geht es hinunter an die Küste in den charakteristischen Fischerort Acciaroli, einst Lieblingsort von Ernest Hemingway. Am schönen Sandstrand können Sie baden gehen, bevor Sie unser Transfer in Ihr komfortables, familiengeführtes Hotel in San Marco di Castellabate bringt. Dort erwartet Sie am Nachmittag eine Rundwanderung hinauf ins mittelalterliche Castellabate mit seiner imposanten Festung und herrlichem Panorama auf die Küste und von dort wieder hinunter nach Santa Maria di Castellabate, wo Sie ein wenig bummeln und entspannen können. Der Rückweg führt Sie dann am Strand entlang zurück nach San Marco. Die Route können Sie je nach Lust und Laune variieren. Zum Abendessen kehren Sie in eines der hervorragenden Restaurants im Ort ein.

Hotel */**** - San Marco di Castellabate**

Entfernung: 8 km – Gehzeit: 2 Std. – Höhenunterschied: + 70 m/- 500 m (Wanderung nach Acciaroli)

Entfernung: 11 km – Gehzeit: 3 Std. – Höhenunterschied: +/- 300 m (Rundwanderung Castellabate)

(kürzere & längere Varianten möglich)

Tag 7 – Punta Licosa: ‚Finis Terrae‘ des Cilento

Durch die typische mediterrane Macchia wandern Sie direkt von Ihrem Hotel auf die Landspitze des Monte Licosa. Hier reicht das Cilento am weitesten ins Meer hinein. Die Landspitze von Licosa sprüht vor maritimem Charme und mythischem Charakter: 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.



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

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



Durch den Pinienwald geht es zunächst hinauf auf den Bergkamm, dessen Verlauf Sie dann folgen. Dabei bietet sich Ihnen eine traumhafte Aussicht auf das Landesinnere und auf die Küste, vom Golf von Salerno bis nach Kalabrien. Dann folgt der Abstieg in Richtung Küste nahe Ogliastro Marina, von wo aus Sie dann einem Küstenpfad bis zur Punta Licosa, dem äußersten Punkt der Landspitze, folgen. Auf Ihrem Weg entlang der Küste begegnen Sie den Ruinen mittelalterlicher Wachtürme und tauchen ein in die mystische Atmosphäre der Landspitze (inkl. Bademöglichkeit). Von der Punta Licosa folgen Sie schließlich weiter dem Küstenverlauf zurück zum entzückenden Hafen von San Marco.

Hotel *** - San Marco di Castellabate

Entfernung: 15 km – Gehzeit: 4,5 Std. - Höhenunterschied: +/- 400 m (längere Varianten möglich)

Tag 8 – Individuelle Abreise

Nach dem Frühstück werden Sie zum Bahnhof gebracht. Entweder Reiseverlängerung oder Rückfahrt mit dem Zug nach Neapel (Zentrum oder Flughafen), Salerno oder Rom.



TOUR DETAILS

UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG

Die Unterbringung erfolgt in Halbpension (ausgenommen der beiden Übernachtungen in San Marco, hier ist nur das Frühstück im Reisepreis enthalten) in ausgewählten 3-Sterne-Hotels sowie einem komfortablen Gästehaus mit 3-Sterne-Standard. Alle Zimmer verfügen über eigenes Bad/WC.

Das Abendessen ist im Preis enthalten mit Ausnahme von zwei Abenden, an denen Sie Ihr Abendessen in einem der Restaurants vor Ort selbst organisieren. Lunchpakete sind nicht im Preis enthalten, Sie können diese jedoch in Ihrer Unterkunft auf Anfrage bestellen oder unterwegs Proviant für ein Picknick einkaufen.

ANFORDERUNGSPROFIL

Mittelschwer (2-3): Zumeist einfache Wanderungen, mit einigen Anstiegen, stellenweise unebene Wege. An manchen Tagen sind Verlängerungen oder Abkürzungen möglich.

Fitness: Ein hohes Maß an Kondition ist nicht notwendig. Sie sollten jedoch 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 | www.genius-loci.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



WANDERWEGE & WEGMARKIERUNGEN

Wanderwege: Die meisten Wanderwege 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 Wanderwege ist markiert. Folgen Sie daher in jedem Fall unserer Routenbeschreibung und den Wanderkarten. Auf Anfrage kann auch ein lokaler Wanderführer für einige Wanderungen gebucht werden.

LEISTUNGEN

- 7 Übernachtungen mit Frühstück bzw. Halbpension
- 1 Übernachtung in Hotel*** in Paestum – HP
- 2 Übernachtungen in Country House in Rocca Cilento – HP
- 2 Übernachtungen in Agriturismo/B&B in Galdo (Pollica) – HP
- 2 Übernachtungen in Hotel/B&B*** in San Marco di Castellabate – ÜF
- Ausführliches Routenbuch mit Wegbeschreibungen & touristischen Informationen
- Wanderkarten mit Maßstab 1:25.000 (oder mehr)
- GPS-Tracks für alle Wanderrouten
- Gepäcktransfer
- Private Transfers wie angegeben
- 24h Telefonische Service-Hotline für die Dauer der Reise

NICHT IM PREIS ENTHALTEN

- Ortstaxe
- Visa & Reiseversicherung
- Getränke und Speisen, die nicht im Reiseprogramm aufgeführt sind
- Touren oder Aktivitäten ausserhalb des Standardprogramms
- Trinkgelder & Ausgaben persönlicher Natur

ANKUNFT & ABREISE

Ankunft: Die Tour beginnt in Paestum. Auf Anfrage kann ein Privattransfer vom Bahnhof in Paestum organisiert werden, welcher von Neapel aus (nächstgelegene Stadt mit internationalem Flughafen) einfach zu erreichen ist. Die Zugfahrt dauert ca. 1 Stunde.

Abreise: Die Tour endet in San Marco di Castellabate. Ein Privattransfer bringt Sie zum Bahnhof von Agropoli, von wo aus Sie an Ihren nächsten Zielort reisen (Neapel, Salerno oder Rom). Es gibt auch einige Taxidienste, die Sie direkt zu Ihrem nächsten Zielort bringen können.



REISEVARIANTEN

Diese Tour enthält die schönsten Wanderung durch den ‚Cilento Antico‘ sowie das Gebiet um den Monte Stella an der Nordküste des Cilento. Eine kürzere bzw. längere Variante dieser Wanderreise mit zusätzlichen Wanderungen durch das Land der ‚Mediterranen Diät‘ zwischen Pioppi und Pollica mit Unterkunft in einem der Dörfer am Fuße des Monte Stella bzw. in den Badeorten Acciaroli oder Casalvelino Marina ist ebenfalls möglich.

Wir bieten auch andere Wandertouren an der Südküste des Cilento sowie eine umfassende Wandertour an Süd- und Nordküste an:

- [Paestum & die unberührte Küste des Cilento Nationalparks](#) – die besten Wanderungen an der Cilento Küste.
- [Southern Cilento Explorer](#) – Wandern im traumhaften Südcilento.

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 an der Amalfiküste verlängern. Infos und Preise auf Anfrage.

© *Genius Loci Travel. Alle Rechte vorbehalten.*

