



Paestum & Cilentoküste

Radreise von den griechischen Tempeln in Paestum entlang der traumhaften Küste ins Herz des Cilento Nationalparks



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

Die Region Kampanien gilt seit der Antike als ‚Paradies auf Erden‘. Bereits die alten Griechen errichteten hier einige ihrer eindrucksvollsten Tempel und die Römer verliehen der Region den Titel ‚Campania Felix‘ – das glückliche Land. Auf einer Reise durch diese eindrucksvolle Region trifft man auf kulturellen Reichtum und üppige Natur - von der Stadt Neapel bis zur weltberühmten Amalfiküste mit ihren imposanten Klippen und malerischen Buchten.

Das wahre Geheimnis Kampaniens liegt jedoch südlich von Salerno. Hier dehnt sich die Küste zu einer weiten Berglandschaft aus. Das ist der Cilento, einer der größten italienischen Nationalparks und UNESCO-Weltkulturerbe. Ein Gebiet von einzigartiger Naturschönheit, wo das kristallklare Mittelmeer auf felsige Küsten trifft und sich unberührte Wälder auf hohen Berggipfeln ausdehnen.

Auf dieser Tour radeln Sie von Paestum an der Küste entlang bis zum Golf von Policastro. Dabei entdecken Sie auch den ländlichen Cilento mit seinen Olivenhainen und urigen Dörfern. Im Landesinneren ist der Cilento größtenteils vom 21. Jahrhundert ungestört geblieben und Sie werden während Ihrer Reise nur wenigen Touristen begegnen. Die Route führt Sie vorbei an weltbekannten Kulturstätten, durch unberührte Natur und traumhaft schöne Küstenlandschaften. Auf kleinen Landstraßen fahren Sie durch raue Bergszenerie sowie malerische Landstriche aus Weinbergen und Olivenhainen.

Die längere Tourvariante führt Sie ins wahre ‚Herz des Cilento‘ – vom antiken Paestum auf den Monte Stella, von Pisciotta landeinwärts in die mittelalterlichen Dörfer Ceraso und Rodio sowie von der unberührten Südküste rund um den eindrucksvollen Monte Bulgheria.

Neben den Tagestouren haben Sie ausreichend Gelegenheit zum Schwimmen oder Relaxen am Strand. Vorbei an der archäologischen Stätte von Paestum radeln Sie zu einer echten Mozzarella-Farm und dann hinauf zu spektakulären Aussichtspunkten über die Küstenebene. Nach der Rundtour um den Monte Stella mit den charakteristischen mittelalterlichen Dörfern führt die Route Sie an die Küste durch die Fischerorte Acciaroli und Pioppi bis zur antiken, griechischen Stadt Velia. Ab hier geht es bergauf nach Ascea und Pisciotta und dann wieder hinunter ans Meer am Kap von Palinuro.

Während des letzten Routenabschnitts folgen Sie der Küstenlinie bis nach Marina di Camerota, einem der Highlights an der Südküste des Cilento. Mit einer echten Panoramaradtour an den unteren Berghängen des Monte Bulgheria und einem finalen Sprung ins kristallklare Mittelmeer beenden Sie dann Ihren Radurlaub im Cilento!

Bitte beachten Sie: Dies ist eine mittelschwere Radtour für erfahrene Radfahrer mit guter Grundkondition. Einige steilere Streckenabschnitte im Landesinneren. Durchschnittliche Fahrzeit: ca. 5-6 Std. pro Tag.



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

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



REISEVERLAUF

Tag 1 – Individuelle Anreise in 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 die Räder selbst abholen und zum Hotel radeln (Ihr Gepäck wird ins Hotel gebracht). Diese kurze Strecke führt Sie durch die Flussebene des Sele und an den Tempeln und Stadtmauern des antiken Paestum vorbei. Sie können hinunter zum Strand radeln und schwimmen gehen, bevor Sie ins Hotel einchecken. Bei früher Anreise können Sie bereits die archäologische Stätte von Paestum besichtigen. Am Abend genießen Sie ein Abendessen aus regionalen Spezialitäten in Ihrem Hotel.

Hotel*** - Paestum - HP

Strecke: 6,5 km – Fahrzeit: 0,5 Std. – Höhenunterschied: +/- 30 m

Tag 2 – Die Ebene & das Vorgebirge von Paestum

Auf Ihrer ersten Radtour entdecken Sie das antike Gebiet der griechischen Stadt Paestum. Sie können sich für eine entspannte Fahrt durch die Ebene oder für die längere Route durch die mittelalterlichen Dörfer des Vorgebirges mit herrlichem Panorama entscheiden. Vorher lohnt sich jedoch die Besichtigung der Tempel und des Museums von Paestum (UNESCO-Weltkulturerbe). Sie besichtigen nicht nur die drei Tempel, sondern auch das Amphitheater, das Heroon, mehrere griechische und römische Häuser und eines der eindrucksvollen Stadttore. Die Museumsausstellung präsentiert eine Sammlung aus prähistorischen Gebrauchsgegenständen, griechischen Vasen und römischen Skulpturen. Besonderes Highlight: das ‘Tomba del Tuffatore’ (Grab des Tauchers), ein einzigartiges Beispiel für griechische Bestattungsmalerei. Ihre Mittagspause können Sie in einer der lokalen Büffelfarmen machen, wo Sie köstlichen frischen Büffelmozzarella probieren. Ihre Radtour führt Sie dann durch die Ebene des Flusses Sele, vorbei an den Karstquellen ‘Capo di Fiume’, nach Giugnano und Cicerale (optional) und schliesslich zurück zu Ihrem Hotel. Abendessen im hoteleigenen Restaurant.

Hotel*** - Paestum - HP

Strecke: 55/70 km – Fahrzeit: 3,5/5,5 Std. – Höhenunterschied: +/- 150 m / + 760 m/- 750 m

Tag 3 – Von Paestum nach San Marco di Castellabate

Von der Ebene in Paestum machen Sie sich auf in den wahren Cilento. Entlang ruhiger Landstraßen fahren Sie durch die duftende mediterrane Macchia und die schattigen Olivenhaine in die Küstenhügel oberhalb der Stadt Agropoli. Unterwegs kommen Sie durch verträumte mittelalterliche Dörfer und erreichen dann das charmante Küstendorf San Marco di Castellabate. Von Ihrem Hotel aus geht es weiter nach Prignano und Torchiara, herrlich auf den sattgrünen Hängen über der Cilentoküste gelegen. Nach einer kurzen Erfrischungspause fahren Sie weiter nach Laureana und Vatolla, wo Sie auf jeden Fall den historischen Palazzo Vargas (16.Jh.) besuchen sollten. Danach geht es wieder hinunter in Richtung Küste in den Badeort Santa Maria di Castellabate. Dieser Streckenabschnitt bietet eine herrliche Aussicht auf die Halbinsel Tresino sowie auf Castellabate. Auf kurzer Strecke geht es dann wieder nach San Marco di Castellabate, bekannt für seinen winzigen Hafen, wo noch heute nach jahrhundertealter Tradition Holzboote von Hand gebaut werden. Nach dem Einchecken im Hotel können Sie noch den kurzen Weg zur wunderschönen Bucht Leucosia im Marineschutzgebiet Punta Licosa radeln oder laufen oder sich bei einem vorabendlichen Aperitif in einer der Bars entspannen.

Hotel*** - San Marco di Castellabate – ÜF

Strecke: 40,5 km – Fahrzeit: 4 Std. – Höhenunterschied: +/- 550 m / +/- 600 m

Tag 4 – Rundtour Monte Stella

Heute starten Sie sportlich mit einer langen, kurvigen Fahrt hinauf ins mittelalterliche Castellabate, einst eine Festung und Zufluchtsort der lokalen Bauern. Nach einem kurzen Rundgang und der Besichtigung der



#GeniusItaly

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

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



mittelalterlichen Festung mit atemberaubender Aussicht auf San Marco and Santa Maria geht es weiter bergauf nach Perdifumo und Mercato Cilento. Hier beginnt dann die Rundroute um den Monte Stella, die ein spektakuläres Panorama bis zur Amalfiküste, der Insel Capri und bei besonders klarem Wetter bis nach Sizilien verspricht! Unterwegs tauchen Sie bei einer Kaffeepause in Celso, Galdo, Stella Cilento, San Mauro oder Rocca Cilento ein in die authentische Lebensart des Cilento. Sie fahren durch Kastanienwälder und ab und an öffnet sich die Sicht auf das Landesinnere des Cilento sowie die Monti Alburni und die Monti Cervati. Die Rückfahrt nach San Marco erfolgt je nach Vorliebe auf direktem Wege oder auf der längeren Küstenroute über das Fischerdorf Agnone. In San Marco haben Sie noch Zeit zum Schwimmen, bevor Sie ein landestypisches Abendessen in einem der Restaurants am Hafen oder im Ortszentrum genießen.

Hotel*** - San Marco di Castellabate – ÜF

Strecke: 50/70 km – Fahrzeit: 4-5,5 Std. – Höhenunterschied: +/- 600 m / +/- 760 m

Tag 5 – Von San Marco di Castellabate nach Pisciotta

Von San Marco folgen Sie der Küstenstraße nach Süden in Richtung der Alento-Flussebene. Nach einem kurzen Stück bergauf durch mediterrane Macchia und Pinienwald erreichen Sie die 'Ripe Rosse' (Rote Felsen). Dann folgt die Abfahrt hinunter in den Küstenort Acciaroli, wo Ernest Hemingway 1952 Urlaub machte und Inspiration für seinen Weltroman 'Der alte Mann und das Meer' fand. Einige der Dorfältesten können sich noch an den berühmten Schriftsteller erinnern und teilen gerne ihre Anekdoten. Ein Zwischenstopp am kleinen Hafen oder im idyllischen Ortszentrum von Acciaroli lohnt sich allemal. Etwas weiter an der Küste entlang fahren Sie durch das Fischerdorf Pioppi. Hier befindet sich das kleine Sea Life Museum, das sich der lokalen Meeresfauna und -flora widmet. Pioppi ist auch als zweite Heimat des amerikanischen Professors Ancel Keys bekannt, der Vater der mediterranen Diät. Nach dem Museumsbesuch können Sie an der Meerespromenade eine Kaffeepause machen, bevor Sie die Route weiter über die Alento-Flussebene nach Casalvelino Marina führt. Hier besichtigen Sie die antike griechisch-römische Stadt Velia, Heimat der Philosophen Zenon und Parmenides und Wiege einer der ältesten Medizinschulen Europas. Sie können Velia auch morgen besichtigen und je nach Wetterlage heute zunächst ein erfrischendes Bad am herrlichen Sandstrand nehmen. Danach geht es weiter landeinwärts. Ein letzter steiler Streckenabschnitt führt Sie hinauf ins alte Dorf Ascea, hoch oben über der Küste. Von hier aus führt Sie eine atemberaubende Küstenstrecke ins Bergdorf Pisciotta, einer der besterhaltensten mittelalterlichen Dörfer der Gegend und Ihr nächster Standort.

Hotel**** - Pisciotta (Palinuro) – ÜF

Strecke: 50 km – Fahrzeit: 4,5 Std. – Höhenunterschied: + 500 m / - 450 m



Tag 6 - Rundtour ab Pisciotta

Auf der heutigen Rundtour entdecken Sie die noch unberührte, wilde Landschaft zwischen Ceraso, Pisciotta und Ascea. In diesem vom Massentourismus noch nicht entdecktem Gebiet radeln Sie auf ruhigen Straßen durch friedliche Dörfer. Von Pisciotta geht es zunächst wieder in nördlicher Richtung zurück nach Ascea und hinunter nach Velia. Falls noch ausstehend besichtigen Sie hier die antike Stätte mit u.a. der berühmten ‚Porta Rosa‘, dem Hafen, den antiken Bädern und der Agora. Die Akropolis der Stadt war im Mittelalter eine lokale Festung und



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

#GeniusItaly

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



beheimatet bis heute eine prächtige mittelalterliche Bastion. Von Velia fahren Sie weiter landeinwärts ins kleine Dorf Ceraso mit seinen charakteristischen 'palazzi'. Die Route führt danach weiter durch schattige Eichen- und Kastanienwälder in die winzigen und hoch über der Küste gelegenen Orte Santa Barbara, Mandia und Rodio. Von Rodio geht es dann durch Olivenhaine wieder hinunter an die Küste. Das Panorama reicht hierbei vom Monte Stella im Norden bis zum Capo Palinuro im Süden. Je nach Fitness folgt noch ein kleiner Abstecher nach Marina di Pisciotta oder die Direktroute nach Pisciotta mit anschl. wohlverdientem Aperitif im Ortszentrum.

Hotel** - Pisciotta – ÜF**

Strecke: 50/60 km – Fahrzeit: 3,5-4,5 Std. – Höhenunterschied: +/- 600 m / +/- 720 m

Tag 7 – Von Pisciotta über Capo Palinuro an die Südküste

Heute erwartet Sie eine leichtere Radtour entlang einer Panoramaküstenstraße in den südlichen Teil des Cilento. Die ersten Kilometer geht es locker und leicht bergab bis zum mythischen Kap von Palinuro. Benannt nach einem der Steuermänner des Sagenhelden Aeneas, ist das Kap mit seinen schwindelerregenden Felsenklippen und den Meeresgrotten, u.a. die atemberaubende ‚Grotta Azzurra‘, einer der berühmtesten Orte im Cilento Nationalpark. Sie können eine Schleife über das Kap fahren und dann am kleinen Hafen von Palinuro halten. Hier besteht die Möglichkeit einer kurzen Bootstour um das Kap mit Besichtigung der Meeresgrotten. Oder Sie entspannen sich am malerischen, kleinen Strand und bei einem Getränk, bevor Sie entlang der Südküste weiter nach Osten ins hübsche Küstenstädtchen Marina di Camerota fahren. Nach dem Einchecken im Hotel genießen Sie ein mediterranes Abendessen in einem der ausgezeichneten (Fisch)Restaurants im Ort.

Hotel - Marina di Camerota – ÜF

Strecke: 35/50 km – Fahrzeit: 2,5-4 Std. – Höhenunterschied: + 200 m/- 300 m / + 500 m/- 600 m

Tag 8 - Marina di Camerota & Monte Bulgheria

Sie starten Ihre heutige Radtour mit einem kurzen, entspannten Streckenabschnitt entlang der Küste. Dann wird es sportlich mit der steilen, aber landschaftlich reizvollen Auffahrt nach San Giovanni a Piro. Unterwegs genießen Sie eine einmalige Aussicht auf die 'Costa degli Infreschi', eine der ursprünglichsten Küstenabschnitte Süditaliens. Vorbei am kleinen Ort Lentiscosa erreichen Sie schliesslich San Giovanni a Piro mit spektakulärem Panorama über den Golf von Policastro und die beeindruckende Berglandschaft. Hier machen Sie bei einem Picknick oder in einem der kleinen Restaurants eine Mittagspause und starten dann Ihre Rundtour um den imposanten Monte Bulgheria. Nach einer kurzen Abfahrt folgt ein flacher Streckenabschnitt durch die Dörfer Bosco und Acquavena mit den schieren Kalksteinfelsen des Monte Bulgheria zu Ihrer Linken. Sie erreichen das Flusstal des Mingardo und machen einen kurzen Abstecher ins Dorf Roccagloriosa, auf einem felsigen Hügel hoch über dem Tal. Von dort geht es bergab in die Mingardo-Schlucht mit dem verlassenem, mittelalterlichen Dorf San Severino. Sie radeln durch die Schlucht wieder zur Küste und dann entlang der Küstenstraße zurück zu Ihrem Hotel. Wer noch fit ist, macht einen weiteren sportlichen Abstecher hinauf nach Lentiscosa und radelt von dort durch das schöne Dorf Camerota mit der Festung und der mittelalterlichen Altstadt zurück nach Marina di Camerota.

Hotel - Marina di Camerota – ÜF

Strecke: 50 km – Fahrzeit: 4 Std. – Höhenunterschied: + 650 m/- 600 m

Tag 9 – Abreise

Die Tour endet in Marina di Camerota. Unser Privattransfer (im Preis enthalten) bringt Sie zum Bahnhof, von wo aus Sie zurück nach Neapel oder Salerno fahren.

Anmerkung: Falls Sie eine Reiseverlängerung an der Amalfiküste gebucht haben, können Sie von Salerno mit der Fähre nach Amalfi fahren, wo Sie dann weitere zwei Tage mit großartigen Radtouren erwarten. Auf Anfrage kann auch ein Privattransfer zu Ihrem jeweiligen Zielort organisiert werden.



#GeniusItaly

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

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



TOUR DETAILS

UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG

Sie übernachten in komfortablen Hotels oder Agriturismen (generell 3-Sterne). Alle Zimmer verfügen über eigenes Bad/WC.

Das Abendessen ist an den Tagen 1 & 2 in Paestum im Reisepreis enthalten. Lunchpakete sind nicht im Preis enthalten, Sie können diese jedoch in Ihrer Unterkunft auf Anfrage bestellen oder unterwegs Proviant für ein Picknick einkaufen.

UPGRADE

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

LEISTUNGEN

- 2 Übernachtungen in Hotel*** in Paestum
- 2 Übernachtungen in Hotel/Agriturismo*** in San Marco di Castellabate
- 2 Übernachtungen in Hotel*** in Pisciotta
- 2 Übernachtungen in Hotel *** in Marina di Camerota
- 6 x Frühstück, 2 x Abendessen
- Ausführliche Reiseunterlagen (Streckenkarten, Streckenbeschreibung, Sehenswürdigkeiten, wichtige Telefonnummern)
- Karten mit Maßstab 1:50.000 (oder mehr)
- GPS-Tracks (optional)
- Telefonische Service-Hotline für die Dauer der Radreise
- Gepäcktransfer & Private Transfers wie angegeben

NICHT IM PREIS ENTHALTEN

- Ortstaxe
- Visa & Reiseversicherung
- Getränke und Speisen, die nicht im Reiseprogramm aufgeführt sind
- Wahlweise Zusatzbuchungen von Touren oder Aktivitäten
- Trinkgelder & Ausgaben persönlicher Natur
- Fahrradverleih (auf Anfrage* - www.genius-loci.it/tour/rental-bikes)

** Preis für 8-Tage-Radverleih (ab 1.Tag nachmittags bis 9.Tag morgens): € 145 (Hybrid Räder); € 300 (E-Bikes); € 10 (Helme). Ggfs. können Sie Ihren eigenen Sattel und Pedale mitbringen.*

ANKUNFT & ABREISE

Ankunft: Die Tour beginnt in Paestum, welches Sie mit dem Zug von Neapel oder Salerno (ggfs. Rom) erreichen können. In Neapel befindet sich der nächstgelegene, internationale Flughafen.



#GeniusItaly

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

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



Abreise: Die Tour endet in Marina di Camerota. Auf Anfrage kann für die Rückfahrt nach Salerno und Neapel ein Privattransfer zum örtlichen Bahnhof organisiert werden.

ANFORDERUNGSPROFIL

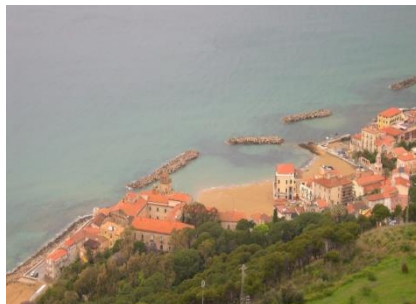
Mittelschwer (2-3): Zumeist moderate Strecken mit steileren (teilweise anstrengenden) Auffahrten. Gute, asphaltierte Straßen und größtenteils ruhige Verkehrslage mit Ausnahme von Paestum. An manchen Tagen sind Verlängerungen und Abkürzungen möglich.

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

REISEVARIANTEN

ZUSÄTZLICHE ÜBERNACHTUNGEN

In allen Unterkünften der Tour können zusätzliche Übernachtungen gebucht werden. Zusätzliche Radtouren oder Besichtigungsvorschläge stellen wir Ihnen gerne zur Verfügung! Die Tour kann auch mit einem Aufenthalt in Salerno, an der wunderschönen Amalfiküste oder in Neapel verlängert werden. Infos & Preise auf Anfrage.



© Genius Loci Travel. Alle Rechte vorbehalten.



#GeniusItaly

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

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy

