



# Paestum & il Parco Nazionale del Cilento



## PROGRAMMA 2020

*© Genius Loci Travel. Tutti i diritti sono riservati.*



#GeniusItaly

[info@trekking-italia.it](mailto:info@trekking-italia.it) | [www.trekking-italia.it](http://www.trekking-italia.it)

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





## INTRODUZIONE

*La Campania era considerata già dagli antichi un vero e proprio paradiso terrestre. I greci vi costruirono maestosi templi e in epoca romana prese il nome di “Campania Felix”. Viaggiando attraverso questa regione non si può non rimanere affascinati dalle sue attrazioni culturali e dalle sue bellezze naturali, dal trambusto di Napoli alla Costiera Amalfitana con le sue scogliere a picco sul mare e le sue pittoresche spiaggette nascoste tra le rocce.*

*Una delle perle nascoste della Campania si trova a sud di Salerno, in Cilento dove la costa si fonde tutt'uno con la montagna. Il Parco Nazionale del Cilento è uno dei parchi più grandi di Italia ed è ricco di siti che sono patrimonio mondiale dell'Unesco.*

*Questo tour vi condurrà nel vero “Cuore del Cilento”, dall' antica Paestum fino ad arrivare agli imponenti Monti Alburni. L'entroterra cilentano mantiene ancora vive le sue più antiche tradizioni. Il suo ritmo di vita lento vi permetterà di apprezzare la sua bellezza, lontano dalla frenesia dei grandi centri turistici.*

*Attraverserete siti di fama mondiale, passando dalle bellezze intatte dell'entroterra fino ad arrivare alla costa. Strette stradine di campagna vi condurranno alla scoperta di panorami mozzafiato, attraverso campi di viti e distese di alberi di ulivo secolari.*

*Durante il vostro viaggio rimarrete spesso vicino la costa e avrete l'opportunità di fermarvi di tanto in tanto in una delle numerose spiagge per prendere un po' di sole e per un tuffo rigenerante.*

*Dal sito archeologico di Paestum, dove oltre a visitare i tempi potrete fare una degustazione di mozzarella e prodotti tipici, proseguirete verso gli altipiani non lontani dalla costa dai quale godrete di viste mozzafiato.*

*La vostra bici vi condurrà alla scoperta delle Gole del Calore, visiterete alcune delle meraviglie del Cilento, posti ancora non battuti dal turismo di massa, come la Chiesa di San Michele nelle grotte di S. Angelo a Fasanelia, le rovine di Roscigno Vecchia e il castello di Laurino.*

*Ritornando verso la costa, visiterete Ceraso e gli scavi dell'antico sito archeologico di Velia, fino ad arrivare al Monte Stella con i suoi tipici paesini medievali. Scendendo giù di nuovo verso la costa, arriverete nei pittoreschi villaggi di pescatori di Acciaroli e Pioppi. Una volta giunti a S.Marco di Castellabate potrete visitare l'area marina protetta di Punta Licosa o visitare pittoresco borgo di Castellabate con il suo maestoso castello medievale.*

*Nel corso di questo viaggio imparerete a conoscere ed amare il Cilento, scoprendo le sue bellezze naturali, culturali e gastronomiche. Rimarrete piacevolmente colpiti dall'ospitalità dei suoi abitanti che vi faranno sentire come a casa.*



NB: il tour è di livello medio, adatto a chi ha già una buona forma fisica ed esperienza di vacanze in bici. Alcuni tratti interni presentano salite piuttosto ripide. Durata media giornaliera: 3-5 ore ca.



#GeniusItaly

[info@trekking-italia.it](mailto:info@trekking-italia.it) | [www.trekking-italia.it](http://www.trekking-italia.it)

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





## ITINERARIO

### Giorno 1 – Arrivo a Paestum (Capaccio)

Arrivo alla stazione di Paestum e trasferimento in hotel. Le bici verranno consegnate direttamente in albergo. In alternativa potrete andare a ritirarle presso il nostro negozio a pochi chilometri dalla struttura mentre i bagagli verranno trasportati in hotel. Potrete iniziare a sgranchire un po' le gambe e andare in esplorazione per una prima breve pedalata introduttiva. Attraversando la piana del fiume Sele, giungerete alle antiche mura che delimitavano la città greca di Paestum ed infine ai Templi, dove una visita è d'obbligo.

Chi ha più tempo a disposizione potrà arrivare fino in spiaggia per un tuffo e un po' di relax in vista della prima vera e propria pedalata di domani.

Cena in hotel a base di prodotti tipici.

**Pernottamento: Paestum – Hotel\*\*\* – mezza pensione**

*Distanza: 6,5 km – durata approssimativa 50 min*

### Giorno 2 – da Paestum a Felitto

Se non lo avete già fatto, prima di partire potrete visitare i Templi, patrimonio mondiale dell'UNESCO e l'annesso museo. Al suo interno è conservata una collezione di utensili preistorici, vasi dell'antica Grecia e sculture dell'epoca romana. Da non perdere la famosa "Tomba del Tuffatore", rara testimonianza di pittura figurativa funeraria della Magna Grecia. Oltre i tre templi e l'anfiteatro, sono presenti la tomba dell'eroe fondatore della città e alcuni resti di abitazioni, strade, terme, fontane e ciò che resta della maestosa porta di accesso alla città.

Per pranzo vi consigliamo di fermarvi in uno dei numerosi caseifici dove potrete gustare mozzarella e prodotti tipici freschi.

Dopo una prima parte in salita continuerete a pedalare ai piedi del Monte Soprano fino ad arrivare a Trentinara, paesino situato su un promontorio dal quale si gode di una vista su tutta la costa. Dopo un caffè e una breve sosta proseguirete alla volta dell'antico borgo medievale di Monteforte Cilento, attraversando Magliano Vetere e Magliano Nuovo, quest'ultimo raggiungibile con un'impegnativa salita. Gli sforzi saranno ripagati da una splendida vista sulle Gole del Calore.

L'escursione prosegue verso Felitto dove potrete fermarvi per una passeggiata nel borgo vecchio e sul ponte medievale che vi permetterà di attraversare le gole del Calore.

Dopo qualche chilometro ancora giungerete in agriturismo dove vi aspetterà una gustosa cena a base di specialità del posto.

**Pernottamento: Felitto – Agriturismo – mezza pensione**

*Distanza: 50 km – durata approssimativa 3/4 ore*

### Giorno 3 – Valle del Calore, escursione circolare

Oggi potrete scegliere tra diverse opzioni, la partenza e il rientro saranno sempre in agriturismo.

Potrete optare per un'escursione nella valle del fiume Calore, pedalando verso Castelcivita su una strada che attraversa un rettilineo di cave di calcare di circa 5 km. In alternativa potrete visitare la chiesa di S.Michele, nella grotta a S.Angelo a Fasanella.

Potrete fare una passeggiata a Roscigno Vecchia, conosciuta anche come la "Pompei del 20<sup>th</sup> secolo", e visitare il suo piccolo museo. Da lì, proseguendo verso Sacco, situata ai piedi dell'imponente Monte Cervati inizierete a scendere verso le gole del Sammaro.



#GeniusItaly

[info@trekking-italia.it](mailto:info@trekking-italia.it) | [www.trekking-italia.it](http://www.trekking-italia.it)

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





Il ritorno in agriturismo sarà lungo tranquille strade di campagna, all'ombra dei verdeggianti alberi di castagno e di faggi.

In agriturismo vi aspetterà un'ottima cena tradizionale a base di antiche ricette della "nonna".

**Pernottamento: Felitto – Agriturismo – mezza pensione**

*Distanza: 40/65 km – Durata approssimativa (stop esclusi): 3/5 ore.*

#### **Giorno 4 – da Felitto a Ceraso**

L'escursione di oggi vi porterà dalla valle del fiume Calore al cuore del Cilento, ai piedi delle colline del fiume Alento.

Da Felitto si procede verso Sud con una possibile deviazione a Laurino dove potrete passeggiare nel centro storico tra gli antichi palazzi nobiliari, fino ad arrivare al castello. Da qui, imboccando una tranquilla strada di campagna attraverso il bosco, giungerete a Stio e poi a Gioi, un piccolo paesino in cima alla collina. Proseguirete alla volta di Moio della Civitella, dove potrete visitare le rovine della antica città di epoca preellenica. Qui troverete molti punti panoramici adatti a consumare il vostro pranzo a sacco.

Da qui inizierà la discesa, passando attraverso Vallo della Lucania, Massascusa e Ceraso dove è d'obbligo una breve sosta per godere della tranquillità di questi posti e conoscere la vera essenza del Cilento.

L'escursione di oggi termina in agriturismo a Ceraso dove in serata potrete gustare un'ottima cena a base di prodotti locali.

**Pernottamento: Ceraso – Agriturismo – mezza pensione**

*Distanza: 60 km – Durata approssimativa (stop esclusi): 4,5 ore.*

#### **Giorno 5 – da Ceraso a San Marco di Castellabate**

Oggi lascerete Ceraso per dirigervi verso S.Marco di Castellabate, lungo il percorso potrete godere di un panorama mozzafiato sull'incontaminata costa del Cilento, ai piedi del Monte Stella. Dall'agriturismo scenderete verso la costa dove potrete fermarvi a visitare i resti dell'antica Velia culla della scuola eleatica di Parmenide e di Zenone, che ha visto la nascita di una delle prime scuole mediche d'Europa.

Tra i resti troverete il primo esempio di utilizzo della volta nell'architettura greca, la cosiddetta "Porta Rosa". Altri punti di interesse sono le Terme Adriane, dove sono visibili vari ambienti del caldarium e la sala del frigidarium, e l'Agorà.

Da Velia proseguirete attraverso la piana dell'Alento alla volta di Marina di Casalvelino.

Da qui è possibile raggiungere Pioppi dove troverete un interessante museo in cui è riprodotto l'habitat marino caratteristico delle coste cilentane. Questo piccolo paesino è inoltre noto per essere la culla della Dieta Mediterranea e per aver ospitato lo studioso americano, Ansel Keys, padre di quest'ultima.

Proseguendo l'escursione si giunge ad Acciaroli dove, nel 1952 Ernest Hemingway passò le sue vacanze e, a detta di molti, fu ispirato per il suo romanzo "Il vecchio e il mare".

Continuando la pedalata giungerete a Punta Licosa, un vero e proprio angolo di paradiso del Cilento.

Per chi ha ancora la forza di pedalare è possibile fare una deviazione a Celso e Galdo, caratteristici paesini situati ai piedi del Monte Stella.

Dopo esservi rinfrescati e riposati in hotel, in serata potrete fare una passeggiata nel caratteristico centro storico di San Marco. Il paese offre diverse possibilità per gustare un'ottima cena.

**Pernottamento: san Marco di Castellabate – Hotel \*\*\* – pernottamento e prima colazione**

*Distanza: 50 km – durata approssimativa (stop esclusi): 3,5 ore.*



#GeniusItaly

[info@trekking-italia.it](mailto:info@trekking-italia.it) | [www.trekking-italia.it](http://www.trekking-italia.it)

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







## Giorno 6 – da San Marco di Castellabate a Paestum

L'escursione di oggi è piuttosto breve e vi riporterà a Paestum. Se non avete visitato Punta Licosa, vi consigliamo di farlo. Potete pedalare lungo un sentiero asfaltato che da S. Marco vi condurrà al faro.

Dopo una breve sosta potete proseguire su al borgo medievale di Castellabate, da qui il panorama è davvero unico inoltre il centro storico è un vero e proprio gioiello attraverso il quale passeggiare.

Da qui si prosegue verso la Baia di Trentova, vicino Agropoli, passando attraverso il piccolo villaggio di S. Pietro. Per chi volesse fare una breve passeggiata è possibile proseguire a piedi attraverso un sentiero nel bosco che vi condurrà a Punta Tresino. La tappa successiva è Agropoli, il cui centro storico è sovrastato da un pittoresco castello medievale.

L'escursione di oggi termina a Paestum. Non lontano dall'hotel si trova la zona archeologica, vi consigliamo un'ultima passeggiata lungo il viale che costeggia i templi.

La cena è libera con diverse possibilità di scelta nei dintorni

**Pernottamento: Paestum – Hotel\*\*\* – pernottamento e prima colazione**

*Lunghezza percorso: 30 km – durata approssimativa (stop esclusi): 2,5 ore.*

## Giorno 7 – Partenza

Il tour finisce dopo colazione.

***N.B.** È possibile prolungare il viaggio, includendo dei pernottamenti lungo il percorso oppure aggiungendo delle notti extra a Salerno e in costiera amalfitana. In base alle richieste verranno fornite le descrizioni delle escursioni aggiuntive.*

*Dettagli e prezzi su richiesta*





## INFORMAZIONI PRATICHE

### ARRIVO & PARTENZA

**Arrivo & Partenza:** Il tour inizia e finisce a Paestum che può essere facilmente raggiunta in treno da Napoli, Roma, Salerno e altre città d'Italia.

### PERNOTTAMENTI & PASTI

I pernottamenti saranno tutti in hotel 3\*\*\* e in agriturismo. Tutte le sistemazioni sono dotate di bagno in camera.

Le cene sono sempre incluse ad eccezione delle ultime due sere dove sarete liberi di scegliere il vostro ristorante a San Marco e Paestum. Nessun pranzo è incluso ma potete chiedere al vostro albergo di preparare il pranzo a sacco da consumare durante l'escursione.

**Giorno 1:** La prima notte soggiornerete in un ottimo hotel 3\*\*\* alle porte dell'area archeologica di Paestum. L'hotel è dotato di piscina.

**Giorno 2 & 3:** Questi due pernottamenti saranno in un agriturismo a Felitto, ai piedi degli Alburni. Colazione e cena a base di specialità locali.

**Giorno 4:** Questa notte dormirete in un agriturismo vicino Ceraso, immersi nella natura e nel cuore del Cilento. La struttura è dotata di piscina

**Giorno 5:** L'hotel di oggi è collocato nel caratteristico borgo di pescatori di San Marco di Castellabate ed è a pochi passi dal porto e dalla spiaggia.

**Giorno 6:** L'ultima notte è di nuovo a Paestum. Su richiesta è possibile prenotare un hotel direttamente sulla spiaggia.

### LA QUOTA COMPRENDE:

- Hotel: 2 notti Paestum, 2 notti Felitto, 1 notte Ceraso, 1 notte San Marco di Castellabate; tutti gli hotel sono 3\*\*\* hotels o agriturismi
- Pasti: 6 colazioni, 4 cene
- Schede di viaggio con descrizione del percorso e informazioni turistiche
- Mappe in scala 1: 50.000; tracce GPS
- Assistenza h24
- Trasporto bagagli
- Trasferimenti private come da programma



#GeniusItaly





### NON INCLUSO:

- Tasse di soggiorno
- Assicurazione di viaggio
- Bevande e pasti non inclusi nell'itinerario
- Attività extra
- Mance
- Spese di natura personale
- Noleggio bici (disponibile su richiesta: [www.genius-loci.it/tour/rental-bikes](http://www.genius-loci.it/tour/rental-bikes) )

### DIFFICOLTA'

**Medio-Facile (2-3):** La maggior parte delle escursioni è di difficoltà media con alcuni tratti in salita. Tutte le strade sono asfaltate e lontane dal traffico ad eccezione dei periodi più affollati come l'estate.

Il tour è adatto a chi ha già una buona forma fisica ed esperienza di vacanze in bici. Alcuni tratti interni presentano salite piuttosto ripide. Durata media giornaliera: 3-5 ore ca.

© *Genius Loci Travel. Diritti riservati.*



#GeniusItaly

[info@trekking-italia.it](mailto:info@trekking-italia.it) | [www.trekking-italia.it](http://www.trekking-italia.it)

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

