



Palinuro & la costa Sud nel Parco Nazionale del Cilento

*Pedalando lungo la mitica costa, Capo Palinuro e la costa Sud
nel Parco Nazionale del Cilento*



PROGRAMMA DI VIAGGIO

© Genius Loci Travel. Tutti i diritti sono riservati.



info@trekking-italia.it | 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. 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.

La vera perla nascosta 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 patrimonio mondiale dell'Unesco.

Questo breve tour vi porterà lungo la costa Sud del Cilento, ricca di storia e di miti, da Palinuro, nocchiere di Enea alla ninfa Kamaraton.

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. Da Pisciotta ai borghi medievali di Ceraso e Rodio fino ad arrivare alle incontaminate vette del Monte Bulgheria.

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.

Pedalerete verso l'area archeologica di Velia dalla quale raggiungerete alcuni punti panoramici che vi regaleranno delle viste mozzafiato. Continuerete il tour passando per il Monte Stella, fino ad arrivare ad Acciaroli e Pioppi, antichi villaggi di pescatori. Da qui la strada prosegue leggermente in salita fino ad Ascea e Pisciotta, prima di scendere nuovamente verso Capo Palinuro.

La parte finale del viaggio vi condurrà attraverso le bellezze della costa, fino a Marina di Camerota dalla quale potrete partire per l'ultima pedalata sul versante basso del Monte Bulgheria. Di ritorno potrete godervi un ultimo bagno in una delle baie più belle di tutta la costa del Cilento.



N.B. 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: 5-6 ore ca.



info@trekking-italia.it | www.trekking-italia.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



PROGRAMMA DI VIAGGIO

Giorno 1 – Arrivo a Palinuro

Alla stazione di Palinuro-Pisciotta un transfer privato vi accompagnerà in hotel dove troverete le vostre bici pronte per una prima pedalata. In alternativa potrete portare anche le vostre biciclette e raggiungere l'hotel direttamente in bici.

Una volta fatto il check-in, potrete testare le vostre bici con una prima breve escursione giù al porto o a Capo Palinuro. Questo promontorio, che è il più famoso di tutto il Cilento, prende il nome dal nocchiero di Enea che morì addormentandosi mentre era alla guida della sua nave.

Il panorama del quale godrete alterni alti speroni di montagna a picco sul mare a grotte incastonate nella roccia. Tra queste, quella che di sicuro merita una visita è la “Grotta Azzurra”.

In serata è prevista la cena in hotel con prodotti tipici del posto.

Pernottamento Palinuro - Hotel* – mezza pensione**

Distanza: 5 km – Durata approssimativa: 0,5 ore

Giorno 2 – Escursione circolare da Palinuro verso Pisciotta, Velia & Ceraso

L'escursione di oggi vi condurrà alla scoperta di luoghi dalla bellezza incontaminata. Ceraso, Pisciotta e Ascea sono paesini dove si può godere di una rilassante atmosfera, lontani dalla folla.

Da Palinuro si pedala verso Nord, attraverso il borgo medievale di Pisciotta. Proseguendo sempre verso Nord, attraverso distese di alberi di ulivo secolari, giungerete ad Ascea e poi a Velia dove una visita agli scavi è d'obbligo. 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 Adrianee, dove sono visibili vari ambienti del *calidarium* e la sala del *frigidarium*, e l'Agorà.

Da Velia proseguirete alla volta di Ceraso dove potrete ammirare i suoi antichi palazzi storici. Dopo aver preso un buon caffè, si ritorna in sella fino ad arrivare nei piccoli paesi del Cilento più remoto: Santa Barbara, Mandia e Rodio. Da qui inizia la discesa verso la costa, passando attraverso distese di alberi di ulivo con viste che vanno dal Monte Stella fino a sud a Capo Palinuro.

Giunti a Pisciotta potrete scegliere di sostare qui per un drink nella piazza del paese o di rientrerete a Palinuro per un po' di meritato relax.

Pernottamento: Palinuro - Hotel* – BB**

Distanza: 50 km – Durata approssimativa: 4 ore



#GeniusItaly

info@trekking-italia.it | www.trekking-italia.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



Giorno 3 - Marina di Camerota e il Monte Bulgheria, escursione circolare

Dopo una ricca colazione inizierete a pedalare alla volta di Marina di Camerota. Una volta giunti in paese inizierà la strada in salita. Il panorama ripagherà tutti i vostri sforzi con vista mozzafiato su uno dei più bei tratti della costa cilentana, chiamata “Costa degli Infreschi”. Attraverserete il piccolo paesino di Lentiscosa, fino ad arrivare a San Giovanni a Piro, che vi regalerà una spettacolare vista sul Golfo di Policastro.

Qui potrete consumare il vostro pranzo a sacco oppure fermarvi in uno dei ristorante per assaggiare le specialità tipiche del posto.

Il tour continua intorno al Monte Bulgheria con una prima parte in discesa, si prosegue in pianura attraverso i paesini di Bosco e Acquavena, lasciando le imponenti pareti calcaree del Monte Bulgheria alla vostra sinistra. Dopo aver raggiunto la valle del fiume Mingardo, proseguirete per una breve visita nell'affascinante borgo di Roccagloriosa arroccato sulla montagna.

Dopo una passeggiata e un caffè nella piazza del paese pedalerete in discesa fino all'ingresso delle gole del fiume Mingardo sovrastate dal borgo abbandonato di San Severino. Da qui si pedala indietro verso la strada costiera fino ad arrivare in hotel.

Pernottamento: Palinuro - Hotel* – BB**

Distanza: 45 km – Durata approssimativa: 5 ore

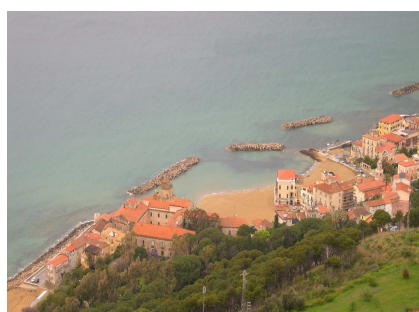
Giorno 4 – Partenza dal Cilento (verso la costiera Amalfitana?)

Il tour finisce a Marina di Camerota dopo colazione

Un transfer privato vi accompagnerà alla stazione da dove potrete prendere un treno per Salerno o Napoli.

N.B. Nel caso abbiate prenotato il tour ad Amalfi vi suggeriamo di prendere il treno fino a Salerno e da qui la barca per Amalfi, dove vi aspettano due giorni di escursioni alla scoperta di questo splendido tratto di costa.

Su richiesta è possibile organizzare transfer privati per qualsiasi destinazione.



#GeniusItaly

info@trekking-italia.it | www.trekking-italia.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



INFORMAZIONI PRATICHE

ARRIVO & PARTENZA

Arrivo & Partenza: Il tour inizia e finisce a PALINURO o Marina di Camerota, facilmente raggiungibili in treno da Napoli e Salerno, che sono collegate al resto d'Italia dall'Alta Velocità. In Estate i treni Alta Velocità, sia Italo che Trenitalia raggiungono direttamente il Cilento.

In alternativa è possibile organizzare un transfer privato (su richiesta).

HOTEL & PASTI

Garantiamo pernottamenti in hotel 3***/**** o agriturismo (su richiesta). Tutte le strutture con servizi in camera.

La prima cena è inclusa, le altre sono a cura dei partecipanti. Nessun pranzo è incluso ma potete chiedere al vostro albergo di preparare il pranzo a sacco da consumare durante l'escursione.

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

Medio-Facile (2-3): La maggior parte delle pedalate è di difficoltà media con alcune lunghe salite. Tutte le strade sono asfaltate e lontane dal traffico.

Il tour è adatto a chi ha già una buona forma fisica ed esperienza di vacanze in bici. Durata media giornaliera delle escursioni: 3-5 ore ca.

LA QUOTA COMPRENDE

- Hotel: 3 notti Palinuro / Marina di Camerota
- Pasti: 3 colazioni, 1 cena
- 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

NON INCLUSO

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



#GeniusItaly

info@trekking-italia.it | www.trekking-italia.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



PERNOTTAMENTI EXTRA

È possibile prolungare il viaggio con un soggiorno nella parte Nord del Cilento, il cosiddetto 'Cilento Antico', oppure con qualche giorno a Paestum.

Questo tour si può facilmente combinare con un tour di qualche giorno in **costiera** amalfitana oppure aggiungendo delle notti extra a Salerno e/o Napoli. In base alle richieste verranno fornite le descrizioni delle escursioni aggiuntive.

Dettagli e prezzi su richiesta.

© *Genius Loci Travel. Diritti riservati.*

