



**GENIUS LOCI TRAVEL**  
Walking and Cycling Holidays

Trekking in libertà

Cilit4

# Il 'Cilento Antico'

*Sulle orme della 'Dieta Mediterranea'  
Lungo la leggendaria 'Costa delle Sirene'*



## PROGRAMMA DI VIAGGIO

© Genius Loci Travel. All rights reserved.



#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 regione Campania rappresenta l'inizio del Meridione d'Italia. I romani la definirono *Campania Felix*: a indicare una "terra felicemente fertile" con il suo capoluogo mistico e affascinante che è la grande città di Napoli, La Costiera Amalfitana e Sorrentina, le sue campagne sconfiniate, i resti degli antichi insediamenti Romani, le sue piccole isole, tra cui la rinomata Capri e infine le sue mitiche coste floride della macchia mediterranea.

Ma il vero "Secret Escape" della Campania si trova nella provincia di Salerno, immediatamente a sud dei meravigliosi templi greci di Paestum: è il "Cilento", un grande Parco Nazionale riconosciuto dall'Unesco come Patrimonio Mondiale dell'Umanità. Il territorio Cilentano si estende dalla Costa tirrenica fino agli Appennini e comprende le cime dei Monti Alburni, il Monte Cervati noto come il Gigante Campano per i suoi 1899m s.l.m. e le due propaggini secondarie del Mt. Bulgheria e il Mt. della Stella a cui si deve lo stesso toponimo "Cilento". La straordinaria e variegata ricchezza naturalistica di questo territorio va di pari passo con il carattere misterioso del suo passato fortemente legato ai miti, intrinseco di storia e cultura: dalle ninfe Leucosia, Molpè e Kamaraton, alle spiagge dove Palinuro lasciò Enea, dalle rovine delle colonie Greche di Elea (Velia) e Poseidonia (Paestum) all'elegante e raffinata Certosa di Padula.

Nell'entroterra Cilentano il tempo sembra essersi fermato! Questa è la sensazione che si prova visitando i suoi pittoreschi villaggi e silenziosi borghi antichi dove si vive ancora secondo tradizione in una genuina atmosfera conviviale preservando la propria identità. La costa si presenta discretamente rocciosa sovrastante un mare cristallino che lambisce la riva. La sua bellezza ancora selvaggia è sinonimo di un'imponente natura matriarca; nude creste rocciose tra piccole insenature e profumate pinete che si aprono su ampie spiagge sabbiose miste a scogli, vere e proprie sculture carsiche. I pini di Aleppo incombono sul sottobosco multicolore tra gli aromi del mirto e il lentisco, verdeggianti enforbie, profumatissime ginestre e grandi agavi; mentre enormi ulivi secolari crescono fin sulla riva.

Questo breve tour riguarda la parte occidentale del territorio cilentano meglio noto come "Cilento Antico" che con i suoi numerosi borghi storici compone un perfetto anello intorno al Monte della Stella (1131 m s.l.m.). Nella sua perfetta forma conica, il Monte Stella ne domina dall'alto il paesaggio regalando uno skyline di 360° su quello che è il territorio madre della "Dieta Mediterranea", ben rappresentato dalla sua popolazione nota in tutto il mondo per la sua longevità.

Per la gran parte, questo tour si svolge lungo la costa, alternandosi di volta in volta con incontaminate aree naturali e generose campagne soleggiate con tutti i suoi tesori storici, cappelle e chiese rurali, vecchie fattorie, mulini e frantoi antichissimi e affascinanti feudi medievali. Nel tour si potranno visitare vecchi borghi marinari, ancora oggi villaggi di pescatori come Santa Maria e San Marco di Castellabate, Agropoli e Acciaroli, senza tralasciare i caratteristici paesi collinari alcuni tra i quali Rocca Cilento, San Mauro Cilento e Pollica.



Nota Bene: questo è un tour adatto a chi ha già esperienza di trekking ed ha una buona forma fisica. La maggior parte delle passeggiate è su sentieri agevoli, in parte provvisti di segnaletica, per cui consigliamo di seguire sempre la descrizione del percorso fornita insieme alle mappe.



#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

Arrivo a Paestum in treno. Sistemazione in hotel, situato a poche centinaia di metri dall' incredibile sito archeologico di Paestum, in origine Poseidonia con i suoi templi greci, tra i meglio conservati in Europa, che potrete visitare dopo aver lasciato i bagagli in hotel. Al termine della visita si rientrerà a piedi in Hotel dove vi aspetta una cena di benvenuto a base della cucina tipica e tradizionale locale.

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

### Giorno 2 – Da Agropoli lungo Punta Tresino fino a Santa Maria di Castellabate

Dopo un'abbondante colazione, si parte in bus per Agropoli, (transfer privato su richiesta). Da qui inizia una meravigliosa passeggiata lungo il promontorio di Punta Tresino, uno degli ultimi tratti di costa ancora incontaminata. Camminate attraverso un autentico paesaggio mediterraneo tra fitta boscaglia e macchia mediterranea, lungo meravigliose spiagge e un antico porto romano, con la costante vista del mare. Inerpicandovi verso il piccolo monte vi ritroverete nel misterioso villaggio abbandonato di San Giovanni, dove ancora oggi si produce un ottimo vino bianco (possibilità di degustazione opzionale). Si prosegue verso la grande spiaggia sabbiosa di Castellabate, dove vale la pena continuare per raggiungere il caratteristico e affascinante porticciolo di pescatori di Santa Maria. Qui sarà possibile fare una nuotata e magari gustare un buon gelato artigianale in spiaggia. Nel pomeriggio, un autista vi attende per raggiungere la prossima tappa del viaggio, nel borgo fortificato di Rocca Cilento.

**Pernottamento: Rocca Cilento – Residenza d'epoca – mezza pensione**

*Distanza: 14,5 km. Durata approssimativa: 4-5 ore*

### Giorno 3 – La Valle dei Mulini da Rocca Cilento

Oggi ci si avventura in un percorso ad anello, una passeggiata che vi porterà attraverso alcuni dei borghi più interessanti della zona e nella cosiddetta "Valle dei Mulini". Per buona parte seguirete il vecchio sentiero che collegava questa valle alle città greche di Paestum e Velia. Un sentiero molto caratteristico, dove si cammina tra i resti di ben 17 mulini ad acqua! Si dovrà oltrepassare il fiume e salire fino all'incantevole paesino di Valle Cilento, con i suoi bellissimi campanili. Continuando giù per la valle e superato il villaggio abbandonato di Massacanina, affronterete una breve, ma ripida salita fino al Monastero di Mercato Cilento. Da questo punto si rientra a Rocca Cilento che dominata dal suo bel castello vi offrirà un belvedere senza eguali. Qui concedetevi del tempo per rilassarvi sulla terrazza panoramica prima della cena a base di specialità locali.

**Pernottamento: Rocca Cilento – Residenza d'epoca – mezza pensione**

*Distanza: 13,5 km. Durata approssimativa: 4,5-5 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 4 – Lungo l'Alta Via del Monte della Stella

Oggi si raggiunge a piedi il Monte della Stella, che sorge a pochi chilometri dalla costa, tra le due città greche di "Poseidonia ed Elea", nel cuore del "Cilento Antico"! Da Galdo, tra grosse rocce, macchia mediterranea e boschi cedui ci si inerpica fino alla vetta di 1131 m s.l.m. e all'eremo di "S. Maria della Stella", uno tra i più importanti Santuari Mariani del Cilento. Scendendo per un km circa verso N/O scoprirete l'area sacra dei megaliti, tra cui la più nota fra tutti "Preta ru Mulacchio", opera antropica risalente a circa 2000 anni a.C. Questo monte perfettamente a punta ricorda la forma di una stella marina con le sue cinque propaggini estese in tutti i punti cardinali. Passando per la vetta il sentiero riscende verso l'antico borgo di San Mauro Cilento costeggiando offrendo ai viandanti splendidi panorami, da Velia a Capo Palinuro, fino alle coste della Calabria e allo Stromboli nelle giornate più terse!

**Pernottamento: Galdo (Pollica) o San Mauro – Agriturismo/B&B – mezza pensione**

*Distanza: 12 km – Durata approssimativa: 5 ore*

#### Giorno 5 – L'Anello dei Borghi

Oggi sarà la volta dei borghi, una "passeggiata tra cultura, credenze e tradizioni che percorrendo vecchie vie e antichi sentieri ci porterà in diversi e splendidi centri storici dove il tempo sembra essersi fermato. La prima tappa sarà il feudo medievale di Galdo. Passando per la solitaria chiesa di San Nicola si ci inerpica sul punto più alto per raggiungere in breve tempo il piccolo magico borgo di Celso, a cui si accede attraverso un arco medievale molto suggestivo, superato il quale vi troverete davanti un panorama mozzafiato sul mare! Proseguite attraverso la densa macchia mediterranea che vi condurrà a Pollica. È il tempo giusto per fare una pausa, girovagare tra i vicoli e magari pranzare nello splendido "Orto dei Centenari" in una conviviale atmosfera rurale. Per terminare il percorso continuate lungo una strada panoramica in direzione dell'ultima tappa di questo cammino di oggi: Cannicchio, un piccolissimo villaggio, una naturale terrazza vista mare e i suoi caratteristici vicoli fioriti. Dopo un buon drink nell'unico bar del luogo si tornerà a piedi giù per la valle fino al vostro alloggio.

**Pernottamento: Galdo (Pollica) o San Mauro Cilento – Agriturismo/B&B – mezza pensione**

*Distanza: 10 km – Durata approssimativa: 4-5 ore*

#### Giorno 6 – Acciaroli & passeggiata a Castellabate

Oggi lascerete le colline per tornare al mare. Una passeggiata panoramica vi porterà ad Acciaroli, un caratteristico villaggio di pescatori con una bellissima spiaggia sabbiosa che si narra fosse uno dei posti preferiti di Ernest Hemingway. Qui potremmo approfittare per fare una nuotata nelle sue acque limpidissime (Bandiera Blu) prima di partire per il piccolo villaggio di San Marco di Castellabate, dove si alloggerà in un confortevole hotel a conduzione familiare. Nel tempo che resta sarà possibile rilassarsi con brevi passeggiate lunghe le belle spiagge nelle vicinanze oppure girovagare tra le strade cittadine di Santa Maria di Castellabate. Per i più allenati, consigliamo il sentiero che si inerpica su per la collina fino al bellissimo villaggio di Castellabate, una bellissima cittadella medievale con il suo imponente castello che sovrasta il mare.

**Pernottamento: San Marco di Castellabate - Hotel\*\*\*/\*\*\*\* – pernottamento e prima colazione**

*Distanza: 10 km. Durata approssimativa: 3-4 ore (possibili variazioni)*



#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 7 – Punta Licosa, il *Finis Terrae* del Cilento

Direttamente dalla porta dell'hotel comincia la vostra passeggiata di oggi, attraverso la tipica macchia mediterranea in direzione del Monte Licosa. Questo è il punto più esposto in mare di tutto il Cilento, una affascinante propaggine del Monte della Stella. Un luogo di rara bellezza marina, dove la brezza di mare fa danzare gli alberi, liberandone gli aromi e cospargendoli nell'aria che si respira. Si racconta che la Sirena Leucosia sia qui annegata dopo il fallito tentativo di incantare con la sua voce il mitologico Ulisse. Il nostro percorso prevede un passaggio attraverso una bellissima pineta che conduce alla vetta del Monte Licosa, da qui si potrà godere di splendide viste su tutta l'area, dalla costa all'entroterra, sulla baia di Salerno da un lato e sulla Calabria dall'altro. Riscendendo poi verso la costa si arriva a Ogliastro Marina fin sulla punta del promontorio percorrendo un sentiero costiero ricco delle rovine di storiche torri normanne e alberi danzanti da cui si resterà ammaliati. Raggiunta Punta Licosa si potrà proseguire lungo la costa attraverso un grazioso sentiero che termina nei pressi del piccolo porto di San Marco, dove terminerà la nostra giornata.

**Pernottamento: San Marco di Castellabate - Hotel\*\*\*/\*\*\*\* – pernottamento e prima colazione**

*Distanza: 15 km. Durata approssimativa: 5 ore (possibili variazioni)*

### Giorno 8 – Partenza

Il tour termina dopo un'ultima colazione cilentana a San Marco. Da San Marco, collegamenti in autobus per la stazione e rientro alle rispettive destinazioni.



#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\*\*\*



## INFORMAZIONI PRATICHE

### ARRIVO & PARTENZA

**Arrivo:** il tour inizia da PAESTUM con transfer privato dalla stazione ferroviaria, che può essere raggiunta da Napoli o Salerno per chi viene da Nord e da Cosenza per chi viene da Sud. Il viaggio in treno dura circa un'ora. e l'aeroporto internazionale più vicino è Napoli.

**Partenza:** il tour termina a CASTELLABATE. Un breve transfer vi porterà alla stazione ferroviaria di Agropoli, da dove si potrà viaggiare verso la propria destinazione di rientro (Napoli, Salerno o Roma sono tutte facilmente raggiungibili). È possibile prenotare su richiesta transfer per qualsiasi destinazione.

### PERNOTTAMENTI & PASTI

Le sistemazioni sono principalmente in mezza pensione (ad esclusione delle notti a San Marco con pernottamento e prima colazione - vedi "La quota comprende") in ottimi hotel a 3 stelle o in pensioni confortevoli (paragonabile a un hotel a 3 stelle). Tutte le camere sono dotate di servizi privati.

Sono incluse la maggior parte delle cene, in alternativa avrete ampia scelta tra una varietà di ristoranti locali selezionati per il tour. Nessun pranzo al sacco è incluso nel prezzo del tour, ma questi possono essere preparati per voi dai titolari delle strutture ospitanti, oppure acquistati durante la passeggiata nei villaggi in cui si farà tappa.

**Giorno 1:** a Paestum, in un grazioso hotel 3 stelle con un grande giardino e piscina, appena fuori dalle mura della città greca, a pochi passi dagli splendidi templi greci.

**Giorno 2 & 3:** Soggiornate nel piccolo villaggio di Rocca Cilento, in uno splendido e confortevole "boutique hotel", recentemente aperto nella cornice medievale di un antico monastero, a pochi passi dalla piazza del paese e dal castello.

**Giorno 4 & 5:** Si dorme a Galdo, in un grazioso agriturismo o nel villaggio di San Mauro, in una Residenza d'Epoca, proprio nel centro medievale del paese.

**Giorno 6 & 7:** Trascorrete le ultime due notti nell'affascinante villaggio costiero di San Marco, ai margini dello splendido promontorio di Punta Licosa.



#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\*\*\*



## LA QUOTA COMPRENDE

- Hotel 1 notte a Paestum \*\*\* - HB
- 2 notti Boutique Hotel a Rocca Cilento - HB
- 2 notti in Agriturismo/Boutique Hotel a Galdo/San Mauro - HB
- 2 notti in Hotel San Marco di Castellabate \*\*\* / \*\*\*\* - BB
- 1 trasferimento da Santa Maria di Castellabate a Rocca Cilento (giorno 2)
- 1 trasferimento da Rocca Cilento a Galdo (giorno 4)
- 1 trasferimento da Acciaroli a Castellabate (giorno 6)
- Descrizione dettagliata dell'itinerario con mappe & informazioni turistiche
- Mappe in scala 1: 25000
- assistenza 7/7
- Trasporto bagagli

## NON INCLUSO

- Tasse di soggiorno
- Assicurazione di viaggio
- Bevande e pasti non menzionati in "La quota comprende"
- Tour o attività aggiuntivi opzionali
- Articoli di natura personale

## LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

**Da Medio-facile a Medio (2-3):** passeggiate per lo più poco impegnative, anche se alcune prevedono notevoli dislivelli in salita su sentieri di montagna o strade sterrate. Per alcune passeggiate è possibile prevedere delle variazioni di percorso.

**Preparazione fisica:** non è necessaria un'elevata preparazione fisica, ma si dovrebbe essere in grado di camminare da 4 a 6 ore al giorno in diverse condizioni climatiche, a volte su sentieri esposti al sole e strade di montagna.

## SENTIERI & SEGNALETICA

**Sentieri:** La maggior parte dei percorsi è ben mantenuta, ma durante la stagione calda alcuni percorsi potrebbero essere coperti da vegetazione (siamo in costante contatto con le autorità locali per mantenere i percorsi puliti - aiutaci fornendo il tuo feedback sulla qualità dei percorsi).

**Segnaletica:** solo una piccola parte del percorso è segnalata; altrove è necessario seguire le descrizioni dei percorsi fornite insieme alle mappe, e le tracce GPS. Con queste dovreste essere in grado di trovare la strada giusta senza difficoltà. Se preferite, su richiesta è possibile prenotare una guida locale nei giorni in cui la passeggiata risulta più impegnativa. Una guida locale qualificata vi solleverà da ogni preoccupazione e saprà arricchire la vostra esperienza con aneddoti e curiosità, provenienti dalla tradizione orale del luogo.



#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\*\*\*



## PERNOTTAMENTI EXTRA ED ESTENSIONI

Questo tour include le migliori passeggiate del Cilento Antico, l'area intorno al Monte della Stella sulla costa settentrionale del territorio cilentano. È possibile prenotare una versione più breve di questo tour (saltando l'area di Pollica), o prolungarlo includendo alcune passeggiate nel territorio della "Dieta Mediterranea", tra i villaggi di Pioppi e Pollica, con possibili soggiorni in uno dei villaggi sulle pendici inferiori del Monte della Stella, San Mauro Cilento, Serramezzana o Pollica, o nello splendido borgo marinaro di Acciaroli o nell'incantevole località balneare di Casalvelino Marina, situata vicino alla città greca di Velia, con alcune bellissime spiagge sabbiose.

## NOTTI EXTRA

È possibile includere notti extra in uno degli alloggi lungo il percorso e prolungare il tour con alcuni giorni a Salerno, Napoli o sulla Costiera Amalfitana. Dettagli e prezzi su richiesta.

© *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\*\*\*

