



**GENIUS LOCI TRAVEL**  
Walking and Cycling Holidays

*Trekking alla scoperta del Sud*

# IL CAMMINO DEI BORGHI CILENTANI

*La frescura di Gole e Sorgenti, nel 'Cuore' verace del Cilento*



## PROGRAMMA DI VIAGGIO

*© Genius Loci Travel. All rights reserved.*



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



## INTRODUZIONE

Il paesaggio del Cilento interno è per molti versi ancora integro, vi si trovano delle montagne e delle gole tra le più belle d'Europa, corredate da borghi, cappelle rurali e ponti medievali, dove è ancora possibile incontrare il contadino d'una volta. L'interno del Parco Nazionale sembra un'area dove il tempo si è fermato. Ancora oggi vi si trovano tranquillità ed un paesaggio rurale tradizionale (con tutti i suoi prodotti genuini!). Questo vale soprattutto quando ci si allontana dalle strade asfaltate, percorrendo le mulattiere come queste venivano percorsi da secoli, dagli agricoltori, pastori e commercianti. Per far conoscere questa zona quasi completamente sconosciuta, la Genius Loci Travel ha messo a punto un programma di escursioni che permette al turista di scoprire i borghi più caratteristici e la bellezza della natura circostante.

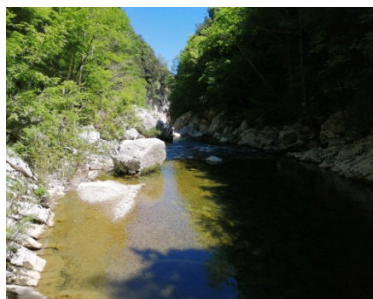
Tutte le escursioni sono in compagnia di guide escursionistiche esperte con una profonda conoscenza del territorio e dei suoi tesori, che guidano piccoli gruppi in tutta sicurezza lungo i sentieri più belli. Durante questo viaggio avremo la possibilità di assaporare questo mondo a pieno: vedremo dei panorami stupendi, percorreremo i sentieri di montagna e di fiume sulle tracce dei pastori e di mulattiere tra borghi storici. Vedremo dei fenomeni geologici spettacolari: un fiume che scompare nella terra ed un altro che riemerge dalle profondità della terra, una combinazione di natura e cultura irresistibile!

Il viaggio parte da Paestum e prosegue nell'interno del Cilento per avventurarsi nella Valle del Calore. Il primo giorno ci troviamo a Felitto, antico borgo abbarbicato su una roccia da dove parte uno dei più suggestivi percorsi d'acqua: le Gole del Calore. Incastonate in una profonda vallata a picco sul fiume le Gole del Calore costituiscono un paesaggio ancora integro nella sua selvaggia bellezza. In questi 120 ettari di terreno protetto, dal ponte medievale situato a valle di Felitto fino ai confini con il territorio di Magliano, regna un silenzio irreale ove emergono sensazioni ormai dimenticate.

Si risale la valle del fiume verso Laurino, una visita alla cappella di sant'Elena e poi fino all'entrata della Valle Soprana, fino a raggiungere uno dei fenomeni carsici più interessanti della zona: la Grava di Vesalo. Scendendo arriviamo al borgo di Valle dell'Angelo per degustare la famosa cucina Slow Food della Piazzetta. Il quarto giorno per i temerari è prevista una camminata in vetta al gigante della Campania, con le sue neviere e la madonna della neve.

Il quinto giorno lasciamo la valle del Calore e ci dirigiamo verso gli Alburni facendo una tappa prima alle stupende sorgenti del Sammaro per un bagno rinfrescante e poi camminando lungo un vecchio sentiero arriviamo a scoprire la Pompei del 900, Roscigno Vecchia. Dove è ancora possibile far visita all'unico e solo abitante! Da qui l'ultimo transfer per Sant'Angelo a Fasanella ci darà la possibilità di visitare uno dei paesi più interessanti degli Alburni. A Sant'Angelo faremo visita a uno dei luoghi considerati patrimonio Unesco: la grotta di San Michele, una chiesa interamente allestita dentro una grotta naturale e poi una camminata alle fresche sorgenti dell'Auso.

La settimana si conclude qui. Per chi vuole può dedicare l'ultimo giorno alla vetta del Panormo oppure può essere trasferito in stazione verso Napoli.



*Nota Bene: questo tour è adatto a chi è in buone condizioni fisiche e ha già esperienza con trekking di più giorni. La maggior parte dei sentieri è in buone condizioni, ma alcuni tratti possono essere difficili. Durata indicativa delle passeggiate: da 5 a 6 ore al giorno.*



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



## ITINERARIO

### Giorno 1 – Arrivo a FELITTO, nel Cuore del Cilento (Visita PAESTUM)

Arrivo in macchina o treno a Capaccio/Paestum (facilmente raggiungibile da Napoli). Potete visitare le rovine dei templi greci prima di andare a Felitto. Coloro che viaggiano in macchina possono lasciarla qui (verrà organizzato un transfer dall'ultimo alloggio per il recupero). Prima di cena facciamo una breve passeggiata lungo le sponde del Fiume Calore.

#### **Agriturismo o B&B \*\*\* Felitto - HB**

*Distanza: 7,5 km. Durata approssimativa: 4-5 ore*

### Giorno 2 – Felitto, il paese del Fusillo & le Gole del Calore

Il fiume Calore ha scavato nel tempo suggestive gole, soprattutto nel tratto compreso tra Felitto e Magliano Nuovo. Qui c'è il 'canyon' del Cilento, le stupende Gole del Calore, ed è qui che si svolge la passeggiata che oggi ci porterà in uno dei paesaggi più suggestivi del Parco. Dopo una breve visita al laboratorio artigianale dei fusilli felittesi in Piazza Mercato iniziate la vostra camminata tra marmitte dei giganti-fori circolari scavati nella roccia, ponti di pietra naturale, cascate e la vecchia casa di un eremita. Immersi nella vegetazione più varia il percorso dà la possibilità di diverse soste per un bagno rinfrescante e punti panoramici che affacciano direttamente sulle gole. Il giro ad anello ritorna nella zona attrezzata di Remolino ('del mulino') dove una piccola diga calma il fiume e dà la possibilità di visitare questo incantevole canyon anche con il pedalò o la canoa. Potete fare una breve sosta (e forse un bagno) qui, prima di tornare a Felitto. Una volta tornati al paese potete scegliere di essere prelevati oppure decidere di percorrere l'ultimo tratto fino al vostro fantastico agriturismo.

#### **Agriturismo o B&B \*\*\* Felitto – HB**

*Distanza: 12 km. Durata approssimativa: 4-5 h.*

### Giorno 3 – Uno scrigno nascosto: la Grava di Vesalo

Dopo colazione un breve transfer ci porta da Felitto a Laurino. Arrivati a valle del centro storico di Laurino si scavalca un bel ponte medievale ad arco, percorrendo un sentiero che raggiunge in breve tempo la cappella rurale di S. Elena, dove una sorgente getta le sue acque nel fiume Calore. Ed è proprio da qui che inizia la risalita della solitaria e selvaggia valle Soprana, tra le guglie rocciose dello Scanno del Tesoro, vecchi casolari e splendidi boschi di faggio. Al culmine della valle si giunge finalmente alla grava di Vesalo: un inghiottitoio che supera i 70 metri di profondità!

Qui la natura si esprime in maniera egregia suscitando suggestioni di un territorio unico per il suo ambiente integro e senza "interferenze" umane. Nel cielo volteggiano in genere varie specie di volatili e la radura interamente circondata da una cornice di faggi secolari è a volte frequentata da cavalli allo stato brado. Poco distante vi è il torrente Milenzio le cui modeste acque "precipitano" proprio nella grava per poi scomparire nelle viscere della terra con un ignoto percorso sotterraneo che sfocia nei pressi di Laurino, sotto forma di sorgive che vanno ad alimentare il fiume Calore. Dopo una pausa pic nic per godere di questa immensa pace e bellezza si torna indietro fino all'incrocio di Gorgo Nero dove una vecchia mulattiera vi porta fino al piccolissimo paese di Valle dell'Angelo dove potete godere in serata della fantastica cucina **Slow Food** della *Piazzetta*.

#### **Albergo Piaggine o B&B Valle dell'Angelo- HB**

*Distanza: 15 km. Durata approssimativa: 5-6 h. (in alternativa: 10 km. – 4 h.)*

### Giorno 4 – La vetta del Monte Cervati

Oggi chi vuole può arrivare sulla vetta più alta della Campania! Una passeggiata impegnativa, ma che vale la pena. Partendo dal centro storico di Piaggine (transfer fino in quota possibile) si ripercorre il vecchio sentiero che la popolazione locale frequentava per raggiungere la montagna del Cervati. Il percorso parte dal ponte sul fiume Calore e inizia a salire per raggiungere la Nevera, prossima alla vetta del Monte Cervati. Prima di arrivare in vetta si fa una sosta presso la madonna della neve, meta di pellegrinaggi che si perpetuano da secoli.



Da qui il paesaggio si apre su una profonda conca come se fossimo sul crinale di un cratere. Una volta raggiunta la vetta tornate indietro percorrendo l'altro lato della montagna che vi darà la possibilità di fare una sosta al Rifugio Rosalia per una bevanda fresca prima del ritorno al paese di Piaggine.

### **Albergo Piaggine o B&B Valle dell'Angelo- HB**

*Distanza: 15 km. Durata approssimativa: 5-6 h.*

### **Giorno 5 –Nel cuore del Parco: Sacco e Roscigno Vecchia**

Oggi facciamo un tuffo nel passato tra alcuni dei borghi medievali più belli del Cilento: Sacco e Roscigno Vecchia. Partendo dal paese di Piaggine si percorre un vecchio sentiero che raggiunge il piccolo borgo di Sacco, da qui si raggiunge il sito archeologico di sacco vecchia insediamento di Longobardi e di monaci basiliani. Nel sito si può ancora ammirare il rudere della chiesa di San Nicola del VI sec e uno stupendo panorama che si affaccia sulla valle. Un sentiero di vecchie scale vi permette di ridiscendere e di arrivare ad un altro posto suggestivo di questo fantastico borgo: le sorgenti del Sammaro. Una gola lunga 1600 metri al cui sbocco sono presenti due sorgenti molto vicine. Un posto perfetto per fare una sosta picnic e godersi lo scenario di queste pareti di roccia verticale a picco su pozze e laghetti. Dopo questa sosta rinfrescante si continua il sentiero fino ad arrivare al centro della 'la Pompei del 900', un posto dove l'orologio sembra essersi fermato. Conservando l'architettura del passato, Roscigno Vecchia è diventato un paese fantasma con un solo abitante che fa da benvenuto ai nuovi visitatori! Dopo una visita tra vicoli e vecchie case di Roscigno Vecchia si risale verso la piazza centrale della nuova Roscigno per una breve sosta ristoratrice a poi un breve transfer a Sant'Angelo a Fasanella. Dall'agriturismo dove dormiamo si gode uno splendido panorama.

### **Agriturismo \*\*\* Sant'Angelo a Fasanella - HB**

*Distanza: 14 km. Durata approssimativa: 5 h.*

### **Giorno 6 – Grotta di San Michele Arcangelo & le Sorgenti dell'Auso**

Concludiamo questo tour nella zona degli Alburni. Alle pendici di questi meravigliosi monti si trova Sant'Angelo a Fasanella antico borgo immerso in un incantevole scenario naturale, circondato da montagne, falesie, boschi di faggio, grotte, corsi d'acqua e cascate. Ma la vera meraviglia di questo paese sono i due patrimonio Unesco presenti sul territorio: la Grotta di san michele arcangelo e le sorgenti dell'Auso. Prima di incamminarvi per il sentiero che dal paese porta alle sorgenti vi lasciate guidare dal custode della Chiesa di San Michele che tra storia e aneddoti del posto vi farà scoprire un luogo affascinante. Si accede al santuario da un portale del Quattrocento e all'interno, un colpo d'occhio di grande fascino per la presenza di numerose opere: un ricco altare seicentesco su cui troneggia San Michele Arcangelo; un'altissima edicola di stile gotico; un pozzo con ceramiche napoletane del XVII secolo; la tomba di Francesco Caracciolo e lo stemma della famiglia scolpito su pietra; una statua della madonna con Bambino del Trecento; un organo e un altare del Seicento dedicato all'Immacolata. Finita la visita vi incamminate poi verso le sorgenti. Nei pressi della sorgente c'è un ponte in pietra ad unica arcata con profilo a schiena d'asino, si trova su un percorso viario che un tempo collegava Ottati con Sant'Angelo a Fasanella, conosciuto come ponte romano, ma in realtà si conosce l'epoca della sua costruzione. Dietro al ponte ci sono i resti di un vecchio mulino con macina in pietra, alimentato dalle acque provenienti dalla sorgente dell'Auso o dell'Abisso, 260 m di profondità. Terminata la passeggiata potete godervi il tramonto dalla terrazza dell'agriturismo prima di degustare i prodotti tipici del territorio.

### **Agriturismo \*\*\* Sant'Angelo a Fasanella - HB**

*Distanza: 12 km. Durata approssimativa: 5 h.*

### **Giorno 7 –Ritorno**

Dopo la colazione in agriturismo, il tour finisce. Su richiesta si organizzano i transfer di ritorno, per riprendere le macchine, oppure alla stazione di Paestum. Per chi non ha mai visitato i templi una visita è fortemente consigliata.



## INFORMAZIONI PRATICHE (DETTAGLI)

### PERNOTTAMENTI & PASTI

Per tutta la durata del tour pernosterete in bellissimi e caratteristici agriturismi e piccoli hotel/locande a conduzione familiare (generalmente 3 stelle). Tutte le camere hanno i servizi privati.

I pranzi a sacco non sono inclusi nel prezzo del tour, ma possono essere richiesti presso il vostro hotel, o potrete facilmente acquistare il vostro pranzo a sacco nei negozi delle località in cui alloggerete. In alcuni casi ci sarà la possibilità di pranzare in un ristorante lungo il percorso.

### LA QUOTA COMPRENDE

- 2 pernottamenti a Felitto\*\*\* - HB
- 2 pernottamenti a Piaggine/ Valle dell'Angelo\*\*\* - HB
- 2 pernottamenti a Sant'Angelo a Fasanella\*\*\* - HB
- Ingresso alla meravigliosa Grotta dell'Angelo a Sant'Angelo
- Trasporto bagagli & transfer come da programma
- 5 giorni di escursioni guidate con Guida AIGAE

**NB:** Le partenze sono garantite con **un numero minimo di 4 partecipanti PAGANTI**. Per partenze con un numero inferiore non esitate a contattarci per un preventivo personalizzato.

### NON INCLUSO

- Tasse di soggiorno
- Assicurazione di viaggio
- Cibi e bevande non menzionate nell'itinerario
- Tour o attività opzionali aggiuntive
- Transfer all'arrivo e alla partenza (su richiesta)
- Articoli di natura personale

### ARRIVO & PARTENZA

**Arrivo:** Il tour inizia a FELITTO, dove è possibile lasciare la vostra macchina. Felitto è collegata a Salerno dal treno e servizio di autobus con corse frequenti. Un servizio di transfer privato può essere prenotato sia da Salerno che da PAESTUM, facilmente raggiungibile in treno.

**Partenza:** Il tour finisce a SANT'ANGELO A FASANELLA. Un transfer per la stazione può essere organizzato.  
*N.B. Per chi ha necessità di riprendere la macchina a Felitto può essere trasferito di nuovo qui.*

### DIFFICOLTA'

**Medio-facile (2):** Per lo più passeggiate semplici, anche se alcune includono salite o sentieri con superfici ruvide. In alcuni giorni sono possibili estensioni dell'itinerario o scorciatoie.

**Fitness:** Non è necessario un alto livello di preparazione fisica ma dovrete essere in grado di camminare per circa 5 ore sotto il sole o su tratti polverosi e rocciosi.



## POSSIBILI VARIAZIONI

Questo tour è la versione 'estiva' di un tour più lungo, il 'Cammino dei Borghi Cilentani', del quale si evitano i tratti più esposti, non piacevoli con la calura estiva, ed inserendo alcune soste più fresche presso i fiumi e sorgenti.

Il Cammino 'originale' si terrà a fine settembre, un bellissimo periodo per vagare tra vigneti ed oliveti.

## TOUR 'RAGAZZE IN GAMBA'

A fine agosto offriremo una versione 'speciale' di questo tour per le ragazze in gamba. Info su FB sulla pagina 'Trekking in Italia' e nel gruppo 'Ragazze in Gamba'.

## PERNOTTAMENTI EXTRA ED ESTENSIONI - A RICHIESTA

All'inizio o alla fine del tour sarà anche possibile visitare Napoli e / o Pompei, o rilassarsi qualche giorno in spiaggia. Il tour può essere facilmente prolungato aggiungendo soggiorni a **Napoli** o sull'isola di **Capri**. Vi offriremo diverse buone opportunità di pernottamento. Dettagli e prezzi su richiesta.

Per **gruppi di almeno 4 persone** è possibile prenotare tour '*su misura*' - versioni più lunghe o più brevi dei nostri tour, anche con un programma leggermente modificato, per combaciare con i vostri programmi e aspettative.

[Contattateci](#) per ulteriori informazioni.



© Genius Loci Travel, 2020.



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

