



La 'Costa del Mito'

Pisciotta, Palinuro & Camerota

*Camminando, pedalando e pagaiando lungo la mitica costa delle Sirene,
con le spiagge più belle del Cilento*



PROGRAMMA DI VIAGGIO

© Genius Loci Travel. Tutti i diritti sono riservati.



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 spiagge e calette nascoste tra le rocce. Ma la vera perla nascosta della Campania si trova a sud di Salerno, è nel Cilento che la natura dà il meglio di sé. Qui 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 storici e naturalistici, molti dei quali patrimonio mondiale dell'Unesco. Vi occorrerebbero settimane per scoprire tutte le sue bellezze. 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. Le spiagge di Palinuro e Camerota sono tra le più belle d'Italia, e nel mese di agosto tra le più ricercate. Fuori stagione non è impossibile trovare la sua 'spiaggia privata', un paradiso caraibico, lontano dal mondo rumoroso. Durante il vostro viaggio rimarrete sempre 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.

Ma il Cilento dà il meglio di sé nell'entroterra: incantevoli borghi, boschi rigogliosi, oliveti secolari, ma anche aspre vette, con dislivelli di tutto rispetto. 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.

In bici o in macchina potrete andare alla scoperta del bellissimo borgo di Pisciotta e dei borghi medievali di Ceraso e Rodio fino ad arrivare alle incontaminate vette del Monte Bulgheria. Visitate l'area archeologica di Roccagloriosa, dove già ben prima dei Romani si sviluppò una cultura fiorente. Ammirate i panorami 'delle quattro regioni' da san Giovanni a Piro, con lo Stromboli sullo sfondo.

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. Per chi vuole pedalare si può andare 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. Oppure 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.

Ed infine, un breve tour in kayak per scoprire le grotte di Palinuro o una bellissima passeggiata verso la stupenda Baia degli Infreschi, con il ritorno in barca con i pescatori del posto. Tutto questo vi farà davvero vivere una vacanza fuori dal comune!



PROGRAMMA DI VIAGGIO

Questo tour non ha un “programma di viaggio” obbligatorio ed è pensato per chi vuole assaporare la bellissima ‘Costa del Mito’ in tutte le sue sfaccettature, alternando bellissime passeggiate con mare cristallino a delle perle nascoste ma facilmente raggiungibili. Perfetto per le coppie, le famiglie, piccoli gruppi di amici e congiunti che vogliono partire con la loro macchina e scoprire insieme un territorio davvero favoloso.

C'è poi tanta gente a cui piace camminare, ma non disdegna un giro in bici...e perché no, vuole cimentarsi in un giro in kayak! In questa zona possiamo offrire diverse attività. Qui sotto elenchiamo due proposte per un giro in bici, due passeggiate (trekking) e due giri in macchina, secondo la formula ‘Drive & Hike’. Per farle tutte occorre una settimana, e sarà davvero una settimana indimenticabile. Ma c'è anche la possibilità di stare meno giorni e stare meno tempo. Consultatevi con il nostro staff che vi saprà consigliare la formula giusta per le vostre esigenze.

Come per i ‘trekking in libertà’, scegliete la vostra data di partenza e il numero di notti che volete restare in zona. Se preferite stare in un solo albergo oppure in due posti diversi. Noi pensiamo ad organizzare tutto il resto. Ovviamente con soggiorni nei posti più belli e tante possibilità per assaporare la cucina del posto.

Giorno 1 – Arrivo a Palinuro / Pisciotta / Marina di Camerota

Avete la scelta di stare in posti diversi in base alle vostre preferenze. Potrete arrivare in macchina, oppure in treno. In questo caso, dalla stazione di Palinuro-Pisciotta sarà possibile organizzare un transfer privato in hotel.

Qui troverete anche le vostre bici pronte per una prima pedalata e 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 alternativa potrete anche fare una passeggiata o semplicemente un bagno a mare. La cena è libera e potrete scegliere tra le numerose opportunità che offre il posto.

Bike Tour 1 – Escursione circolare da Palinuro verso Pisciotta, Velia & Ceraso

Questa escursione 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 Adriane, dove sono visibili vari ambienti del caldarium 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 rientrare a Palinuro per un po' di meritato relax.

Distanza percorsa: 50 km – Durata approssimativa: 4 ore



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

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



Bike Tour 2 - 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 Rocca gloriosa 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.

Distanza percorsa: 45 km – Durata approssimativa: 5 ore



Escursione 1 – Trekking su Capo Palinuro, il Sentiero della Primula

Il mitico Capo Palinuro offre tante possibilità per fare uno stupendo trekking a picco sul mare. Il Sentiero della Primula percorre tutto il promontorio di Capo Palinuro, dal centro del paese, al porto fino alla Spiaggia della Marinella (e per chi vuole fino al castello della Molpa e la famosa Arco Naturale, alla foce del fiume Mingardo).

Lungo il sentiero si avrà la possibilità di scorgere e visitare torri saracene, fortini, spiagge e pareti rocciose con grotte, uccelli di innumerevoli specie, boschi e fiumi, ma anche alcune aree archeologiche che raccontano dalla preistoria alla storia quel che era Palinuro, il tutto in un'area di pochi chilometri quadrati. Ci sono ben nove torri difensive lungo il sentiero. Si tratta di torri e fortini di epoca vicereale costruite, alcune, sui resti di edifici di epoche ancora più lontane. Per gli escursionisti esperti c'è anche la possibilità di allungare il percorso, facendo il 'Sentiero del Falco Pellegrino', davvero a picco su mare. Ovviamente non mancheranno le possibilità per farsi un bel bagno!

Distanza percorsa: 45 km – Durata approssimativa: 5 ore

Escursione 2 – Lungo la 'Costa degli Infreschi' da Marina di Camerota

Una delle escursioni 'classiche' della Costa sud del Cilento è sicuramente la passeggiata per il 'Porto degli Infreschi'. Una escursione da non perdere che vi porta lungo alcune delle spiagge più belle del Mediterraneo: Cala Pozzallo, Cala Bianca e la stessa Baia degli Infreschi. Si parte dal porto di Marina di Camerota, non prima di essersi accordato con una delle cooperative di pescatori per il rientro in barca (incluso nel prezzo del tour).



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

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



Da qui il sentiero è in salita, passando per una torre medievale si arriva sopra le falesie che dominano la splendida Cala Luna. Dopo un tratto tra gli uliveti si scende poi per la spiaggia di Pozzallo, la prima caletta della giornata. Da Pozzallo a Cala Bianca si cammina tra la macchia mediterranea e scavalca un altro promontorio, fino ad intravedere dall'alto l'insenatura di Cala Bianca, che merita una deviazione. Ricoperta di sassi bianchissimi e levigati, che rendono l'acqua ancora più cristallina, Cala Bianca è un luogo meraviglioso di cui non potrete non innamorarvi. In alternativa si può visitare una grotta stupenda (che fu parte del set del film 'Capri Revolution'). Dopo un bel tuffo, si prosegue fino al Porto Infreschi. Scavalcato l'ennesimo promontorio, in un continuo sali e scendi, un cartello indica una strada in discesa, l'ultima della giornata che porta dritto alla piccola chiesetta sovrastante la bellissima spiaggia degli Infreschi. La Baia degli Infreschi è un luogo fantastico, pieno di grotte, dentro alcune delle quali si trovano delle acque sorgive. La escursione si conclude con un bel giro in barca. Ritornando al porto di Marina di Camerota i marinai vi fanno vedere tutte le grotte ed altre curiosità.

Giorno 5(o 8 in base alla durata del soggiorno) – Partenza dal Cilento (verso la costiera Amalfitana?)

Il tour finisce a Palinuro o 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.



INFORMAZIONI PRATICHE

ARRIVO & PARTENZA

Arrivo & Partenza: Il tour inizia e finisce a Palinuro, Pisciotta e/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 raggiungeranno direttamente il Cilento. In alternativa è possibile organizzare su richiesta un transfer privato da Napoli o Salerno.

HOTEL & PASTI

Pernottamenti in hotel 3***/4**** o agriturismo (su richiesta) a Marina di Camerota, Palinuro o Pisciotta (a scelta). Tutte le strutture hanno i servizi in camera.

I pranzi e le cene non sono inclusi ma potrete chiedere al vostro albergo di prenotare per voi la cena presso uno dei numerosi ristoranti della zona.

Potrete inoltre chiedere di preparare il pranzo a sacco da consumare durante l'escursione.

LA QUOTA COMPRENDE

- Hotel: 4 notti Palinuro/Marina di Camerota/Pisciotta
- Pasti: 4 colazioni
- Giro in barca e visita alla Grotta Azzurra
- Schede di viaggio con descrizione del percorso e informazioni turistiche
- Mappe in scala 1: 50.000; tracce GPS
- Assistenza h24

NON INCLUSO

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

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. Dettagli e prezzi su richiesta.

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.

© Genius Loci Travel. Tutti i diritti sono riservati.



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

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy

