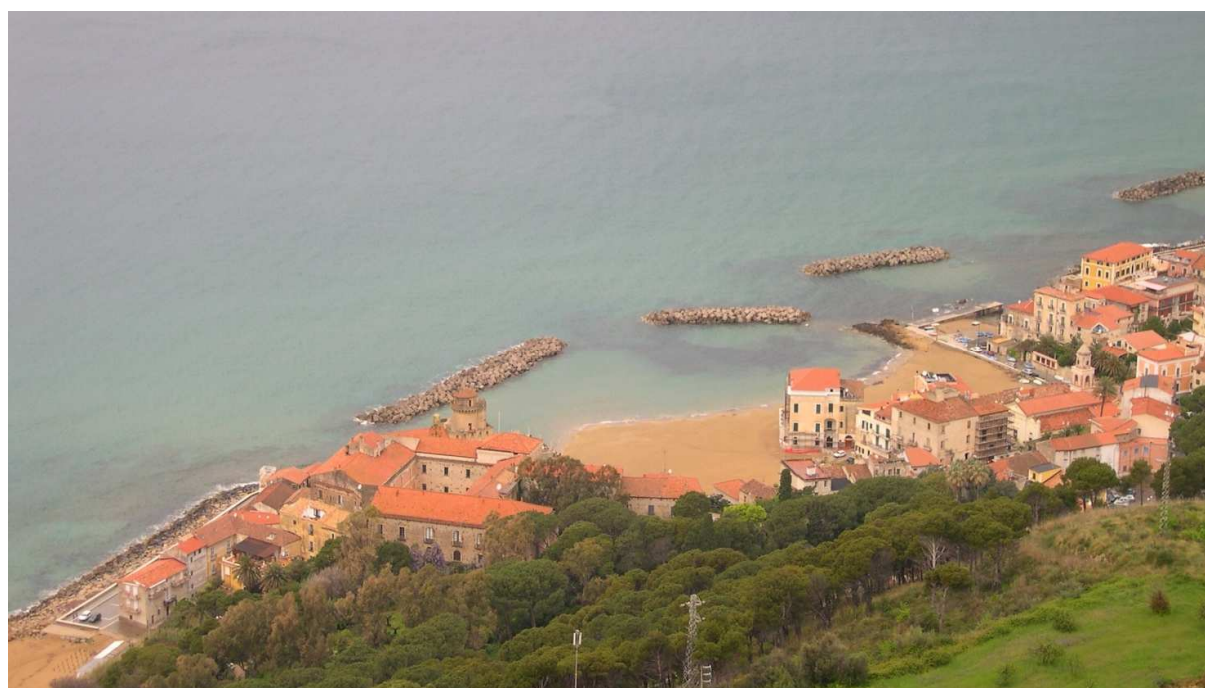




# Cilento, in bici lungo la costa delle Sirene

*Paestum e un assaggio di Cilento autentico*



## PROGRAMMA 2020

© Genius Loci Travel. All rights reserved.



[booking@genius-loci.it](mailto:booking@genius-loci.it) | [www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

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





## INTRODUZIONE

*I territori della costiera Amalfitana e del Cilento sono stati considerati sin dai tempi antichi pezzi di paradiso in terra! Qui i greci vi costruirono alcuni degli insediamenti più importanti con templi impressionanti, i romani più tardi denominarono la regione “Campania Felix”, la terra della felicità. Viaggiando in Campania non si può non rimanere travolti dall'enorme patrimonio culturale e naturale che la contraddistingue. A Sud della rinomata costiera amalfitana si trova Parco Nazionale del Cilento che con la sua natura unica e incontaminata vi saprà incantare e renderà il vostro tour davvero indimenticabile.*

*Questo tour, sarà un piccolo assaggio di tutto ciò che il Cilento ha da offrire: cultura, natura rigogliosa. Anche il Cilento, nonostante sia una delle mete meno conosciute in Campania, è inserito dall'UNESCO nel patrimonio mondiale dell'umanità e grazie alla propria tipologia ambientale è il parco mediterraneo per eccellenza.*

*Partiremo dalla zona pianeggiante di Paestum, famosa per l'insediamento greco con i suoi magnifici templi, il posto migliore per iniziare a pedalare con facilità. E proseguiremo verso sud, lungo la costa, sempre affacciati sul mare, attraversando caratteristici paesini dove il tempo sembra fermo e sempre immersi in una natura mediterranea con spettacolari olivi secolari.*

*Ovviamente avremo il tempo anche per un bagno rigenerante nelle splendide acque della costiera cilentana e per gustare i prodotti tipici che questa terra ha da offrire.*



*Nota bene: Questo tour è classificato come moderato/impegnativo, adatto a persone che hanno esperienze passate di viaggi in bicicletta in aggiunta ad una buona condizione fisica. Si pedalerà per circa 5-6 ore al giorno e si affronteranno salite in alcuni casi lunghe.*





## ITINERARIO

### Giorno 0 – Napoli (o Salerno) – Se arrivi in anticipo

*N.B. Se arrivate con uno o più giorni di anticipo potrete cogliere l'occasione per una visita della città di Napoli. Le attrazioni sono tantissime, di sicuro vale la pena non perdersi il Museo Archeologico Nazionale, vantando il più ricco e pregevole patrimonio di opere d'arte e manufatti di interesse archeologico in Italia, è considerato uno dei più importanti musei archeologici al mondo. Puoi anche visitare l'altrettanto interessante Museo di Capodimonte e Pompei, il sito archeologico più visitato al mondo.*

### Giorno 1 – Arrivo a Paestum

A seconda del vostro arrivo, potrete valutare se andare già a visitare l'estesa area archeologica risalente al 6° secolo A.C. (già Patrimonio dell'Umanità - Unesco) ma anche l'annesso e ricco Museo Nazionale. Nel secondo pomeriggio ci sarà l'incontro con la guida e il resto del gruppo per un breve briefing introduttivo e per la consegna delle bici. La cena sarà servita nell'accogliente sala dell'hotel.

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

### Giorno 2 – Paestum e le colline circostanti

La prima parte del giro di oggi ci porterà a scoprire l'area circostante le mura della città antica consentendoci di avere una visione più ampia dell'area archeologica con i suoi famosi templi Dorici. Continueremo poi a pedalare piacevolmente lungo la Piana del Sele alla scoperta di altri luoghi interessanti. All'ora di pranzo faremo visita ad una locale azienda casearia dove si produce la prelibata e famosa mozzarella di bufala campana, naturalmente prima della degustazione andremo a visitare l'allevamento annesso. Nel pomeriggio c'è una doppia possibilità: per chi non ha ancora visitato l'area archeologica può farlo prendendosi tutto il tempo di visitare anche il ricco Museo Nazionale contenente capolavori del periodo greco-romano, tra i quali la famosissima Tomba del Tuffatore un raro esempio di pittura funeraria greca; per chi ha invece già visitato l'area archeologica il giorno prima può optare per una pedalata alla scoperta di paesini come Giungano e Cicerale sui primi promontori fuori dalla piana del Sele.

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

*Distanza totale percorsa: 33/65,5 km. Durata approssimativa: 3 – 5,5 ore*

### Giorno 3 – Da Paestum a Casalvelino, passando per Castellabate e Acciaroli.

Oggi lasciamo la piana di Paestum per un assaggio di Cilento vero. Pedaleremo lungo stradine dove la macchia mediterranea è lussureggiante, ci addenteremo senza mai lasciare la vista del mare nelle prime colline appena oltre Agropoli, attraverseremo isolate frazioni per poi discendere fino ai paesini costieri di Santa Marco e Santa Maria di Castellabate dove possiamo fermarci per il pranzo e fare una bella nuotata. Proseguendo verso sud saremo rapiti dal susseguirsi di belle vedute della costa che renderanno la nostra pedalata unica. Supereremo la famosa Punta Licosa ricordando il mito della sirena Leucosia e poi scaleremo le cosiddette "ripe rosse". Alla fine della discesa, dopo ancora qualche chilometro di sali scendi arriveremo ad Acciaroli, conosciuto anche come il paese di Ernest Hemingway, lo scrittore Americano che nel 1952 trascorse qui una breve vacanza e dove sembra ebbe ispirazione per scrivere il suo capolavoro letterario "Il vecchio e il mare". Dopo una pausa e una passeggiata alla scoperta del piccolo borgo marinaro, riprendiamo a pedalare per giungere fino a Pioppi, piccola





frazione di Pollica ormai famosa nel mondo per essere il luogo dove per la prima volta si inizia a parlare di Dieta Mediterranea. Visitando il piccolo ma interessantissimo Museo scopriremo la storia di Ancel Keys il dottore fisiologo arrivato qui negli anni '70 che a seguito di accurati studi sulle popolazioni cilentane ne concluse che la loro longevità era dovuta proprio alla particolare dieta. Eccoci ancora in bici per percorrere gli ultimi chilometri della giornata fino a Casalvelino Marina, dove si trova il nostro agriturismo nel quale trascorreremo l'ultima notte. Proprio qui potremo gustare le ricette locali con i prodotti freschi dell'agriturismo.

**Pernottamento: Agriturismo - Casalvelino – mezza pensione**

*Distanza totale percorsa: 54,5 km. Durata approssimativa: 5 ore*

#### Giorno 4 – Fine del tour

Il viaggio si conclude a Casalvelino dopo la colazione. Su richiesta è possibile organizzare un transfer privato per la stazione di Vallo della Lucania o per recuperare la macchina al punto di partenza.





## INFORMAZIONI PRATICHE

### PERNOTTAMENTI & PASTI

Per tutta la durata del tour pernosterete in bellissimi e caratteristici hotel a conduzione familiare (generalmente 3-4 stelle; 5 stelle su richiesta). Tutte le camere hanno i servizi privati.

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

**Notte 1 & 2** si alloggerà in un albergo a tre stelle dalla splendida posizione, appena fuori dall'area archeologica di Paestum. L'hotel ha un suo parco verde e di trova a pochi minuti a piedi dai famosi templi.

**Notte 3** la terza notte la trascorreremo in un agriturismo di Casalvelino nella pianura dell'Alento. Qui sarà possibile calarsi nella pacifica vita di campagna del cilento. Colazione e cena saranno a base di specialità locali.

### LA QUOTA COMPRENDE:

- Guida in bici per tutta la durata del viaggio
- Sistemazione in hotel \*\*\*/\*\*\*\* e agriturismo
- Pasti: 3 colazioni, 3 cene
- Van di assistenza e meccanico per tutta la durata del tour
- Assistenza 24/7
- Trasporto bagagli

### LA QUOTA NON COMPRENDE:

- Noleggio bici
- Tasse di soggiorno
- Assicurazione di viaggio
- Cibi e bevande non menzionate nell'itinerario
- Tour o attività opzionali aggiuntive
- Mance
- Articoli di natura personale

### DIFFICOLTA'

**Medio (3):** Tra le inevitabili salite che si trovano su questo percorso, solo alcune di esse sono veramente impegnative. Tutte le strade sono ben asfaltate e per lo più tranquille ad eccezione di alcuni tratti vicino Paestum. Condizione fisica: l'esperienza in altri giri cicloturistici e una buona condizione fisica generale possono certamente rendere il vostro viaggio un'esperienza più piacevole. Dovreste essere in grado di rimanere in bicicletta per diverse ore al giorno anche con condizioni climatiche calde e secche.





## ARRIVO & PARTENZA

**Arrivo:** Il tour inizia a PAESTUM, facilmente raggiungibile in treno da Napoli e da Salerno. Per chi arriva in auto c'è possibilità di parcheggio presso la struttura.

**Partenza:** Il tour finisce il giorno 4 a CASALVELINO da dove è possibile raggiungere la stazione di Vallo della Lucania. Nel caso abbiate lasciato la vostra auto a Paestum è possibile organizzare un transfer privato

## VARIAZIONI DEL TOUR

### PERNOTTAMENTI EXTRA ED ESTENSIONI

È possibile prolungare il tour e continuare prenotando l'estensione verso Palinuro.  
Dettagli e prezzi su richiesta



© *Genius Loci Travel. All rights reserved.*

