



Cilento in bici lungo la costa delle Sirene

Il Cilento autentico, da Casalvelino a Palinuro



PROGRAMMA DI VIAGGIO

© Genius Loci Travel. Tutti i diritti sono riservati.



#GeniusItaly

info@trekking-italia.it | www.trekking-italia.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 e buon cibo. 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.

Il tour partirà da Casalvelino, nei cui pressi è situato l'area archeologica di Elea-Velia anche questa inserita dall'UNESCO tra i beni patrimonio dell'umanità.

Si proseguirà verso Sud fino a raggiungere Palinuro. Pedaleremo 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 di Palinuro, per rilassarci e per gustare i prodotti tipici della zona.



Nota bene: Questo tour è classificato come medio, 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.



#GeniusItaly

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

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy





ITINERARIO

Giorno 1 – Arrivo a Casalvelino

A Casalvelino si trova il nostro agriturismo nel quale trascorreremo la prima notte. Proprio qui potremo gustare le ricette locali con i prodotti freschi dell'agriturismo.

Pernottamento: Agriturismo - Casalvelino – mezza pensione

Giorno 2 – Da Casalvelino a Capo Palinuro

Ciclisticamente oggi è una giornata relativamente più facile, che ci porterà a pedalare lungo la costa sud del Cilento. I primi chilometri saranno un facile riscaldamento considerato che pedaleremo la zona pianeggiante dove scorre il fiume Alento. Ben presto raggiungeremo il sito archeologico di Velia, sede durante il periodo greco della famosa scuola di filosi facenti capo a Parmenide e Zenone, nonché di una delle più antiche scuole di medicina. Visitando l'area archeologica si potrà scoprire la celebre "Porta Rosa" uno dei rari esempi di arco dell'architettura greca. Continuando la pedalata dopo poco iniziamo una salita che ci porterà fino ad Ascea paese, qui ci prendiamo una prima pausa gustandoci un cappuccino o un caffè nel bel mezzo della piazzetta centrale. Da Ascea proseguiamo lungo una strada dagli olivi secolari fino alla bella Pisciotta. Il paese è stato per tutto l'800 uno dei più importanti centri della zona, dal suo porticciolo situato giù alla marina rispetto al paese, venivano imbarcati e spediti tutti i prodotti dell'area verso Napoli, la capitale delle due Sicilie. Oggi l'economia di Pisciotta e della sua frazione di Pisciotta Marina si basa ancora sulle produzioni che la resero importante in passato, ovvero un eccellente olio di oliva che viene prodotto dal raccolto degli enormi olivi che si trovano lungo la costa e per la pesca delle acciughe effettuata con una tecnica antichissima, addirittura risalente al periodo greco. Ci fermeremo a pranzo dal nostro amico ristoratore Fiorenzo che sulla terrazza a picco sul mare ci farà gustare alcuni prodotti tipici della dieta mediterranea. Ora rapidamente in discesa giungeremo a Capo Palinuro, il mitico promontorio che prende il nome dal nocchiero di Enea. Dopo aver attraversato il paese di Palinuro, rinomata e famosa località turistica del mediterraneo, raggiungeremo il suo piccolo porticciolo. Da qui chi lo vorrà potrà imbarcarsi per un tour intorno al capo per mirare la spettacolarità del costone roccioso le acque dal blu profondo che ne hanno fatto meta per i sub di tutto il mondo e per entrare nella famosa "Grotta Azzurra", spettacolo da non perdere!

Pernottamento: Palinuro – Hotel * /**** – mezza pensione**

Distanza: 40 km. Durata approssimativa: 3-4 ore





Giorno 3 – Marina di Camerota e Monte Bulgheria

Dopo una buona prima colazione, oggi continueremo a pedalare lungo la costa sud del Parco Nazionale del Cilento. Raggiungeremo facilmente Marina di Camerota dove faremo una prima pausa gustandoci un caffè o un gelato in un bar del porticciolo proprio prima di iniziare la salita! Durante questa sinuosa e tranquilla salita attraverseremo la frazione di Lentiscosa, per poi giungere a San Giovanni a Piro situato in una zona a dir poco spettacolare, dominata dal Monte Bulgheria da una parte e affacciata a sud con viste mozzafiato su tutto il golfo di Policastro. Qui possiamo fermarci a pranzo dal nostro amico Mimmo per gustare altri succulenti piatti. Dopo pranzo ci aspetta ancora un po' di salita fino ai paesi di Bosco e Acquavena, continuando a girare intorno al Monte Bulgheria. Finalmente la discesa, circa 10 chilometri di pedalata libera. Alla nostra destra lasciamo il paese di Roccagloriosa, e ben presto ci ritroveremo nella Valle del Mingardo, dove dominato dal paesino medievale di San Severino di Centola pedaleremo nella Gola del Diavolo e infine faremo ritorno sulla costa alla volta di Palinuro.

Pernottamento: Palinuro – Hotel */**** – mezza pensione**

Distanza: 52,5 km – Durata approssimativa: 5 ore

Giorno 4 – Partenza

Il viaggio si conclude a Palinuro dopo la colazione. Su richiesta è possibile organizzare un transfer privato per la stazione di Pisciotta/Palinuro o per altre destinazioni.





INFORMAZIONI PRATICHE

ARRIVO & PARTENZA

Arrivo: Il tour inizia a CASALVELINO. La stazione più vicina è Vallo della Lucania, dalla quale è possibile organizzare un transfer verso la struttura. Per chi arriva in auto c'è la possibilità di usufruire del parcheggio della struttura per tutta la durata del tour.

Partenza: Il tour finisce a PALINURO. La stazione più vicina (Pisciotta/Palinuro) è a pochi km dal paese, da lì Napoli e Salerno sono facilmente raggiungibili in treno.

PERNOTTAMENTI & PASTI

Per tutta la durata del tour pernosterete in bellissimi e caratteristici hotel/agriturismo a conduzione familiare (generalmente 3-4 stelle). 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 La Prima 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 a km 0.

Notte 2 & 3 Per la seconda e terza notte è previsto il soggiorno in un'ottima struttura a Palinuro. Dall'albergo molto accogliente si può facilmente raggiungere il paese.

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 7/7
- Trasporto bagagli

NON INCLUSO:

- 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





LIVELLO 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 e lungo la Costiera Amalfitana. È possibile prevedere dei prolungamenti del programma di vacanza.

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 molto calde in estate.

PERNOTTAMENTI EXTRA ED ESTENSIONI

È possibile includere notti extra in tutte le località incluse nel tour. *Vi forniremo anche itinerari aggiuntivi per i giorni che vorrete aggiungere al tour standard!*

Per chi volesse c'è la possibilità di iniziare il tour qualche giorno prima da Paestum.

Dettagli e prezzi su richiesta.



© Genius Loci Travel. All rights reserved.



booking@genius-loci.it | www.trekking-italia.it

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy

