



GENIUS LOCI TRAVEL
Walking and Cycling Holidays

Trekking "in Libertà"

CIL5

La Costa sud del Parco Nazionale del Cilento

Capo Palinuro, il nocchiero di Enea, la ninfa Kamaraton e la costa incontaminata di Camerota e Scario



PROGRAMMA DI VIAGGIO

© Genius Loci Travel. Diritti riservati.



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

#GeniusItaly

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy





INTRODZIONE

La regione Campania è la prima regione del Sud Italia. Sin dai tempi antichi era considerata un vero e proprio paradiso. I greci vi costruirono maestosi templi e in epoca romana prese il nome di "Campania Felix".

Le sue bellezze sono numerose e di diverso interesse: storico, artistico e culturale. Napoli, i siti archeologici, le isole, la costa e la zona rurale interna, per citarne un paio.

Ma la vera perla segreta nascosta della regione si trova a Sud di Salerno, subito dopo i templi di Paestum.

Qui la costa si fonde con le montagne e dà vita al Parco Nazionale del Cilento, riconosciuto dall'Unesco come Patrimonio dell'Umanità.

Uno dei tratti che rende unico il Cilento è la sua natura selvaggia, le montagne con rigogliosa vegetazione si ergono imponenti e vengono accolte sulla costa da un mare cristallino.

Il Cilento, soprattutto nella zona interna, conserva ancora un ritmo di vita lento dove le tradizioni vengono rispettate e conservate. L'attrazione principale e più conosciuta di questa zona è di sicuro il mare, con le sue numerose spiagge che sono state proclamate di diritto Bandiera Blu.

Lungo questo tratto di costa è possibile visitare alcune tra le spiagge più belle e selvagge di Italia come Cala Bianca, la Baia degli Infreschi e la spiaggia del Marcellino. Molte di esse possono essere raggiunte solo a piedi o in barca, ragion per cui, spesso sono poco frequentate, ad eccezione dei mesi di luglio e agosto.

Questo tour vi porterà alla scoperta principalmente della zona costiera e di tutte le spiagge più belle. Inoltre si farà una deviazione verso l'interno, senza spingersi troppo lontano dalla costa, per godere di natura incontaminata e scoprire tesori nascosti come cappelle, mulini, e antichi centri medioevali come Marina di Camerota, Scario e San Giovanni a Piro



N.B. Il tour è di livello medio-facile, la maggior parte del tour si svolge su sentieri e cammini facili, talvolta su fondo irregolare. Il tour è adatto a chi ha già una buona forma fisica ed esperienza di passeggiate a piedi. È necessario essere in grado camminare per 3-5 ore, talvolta al sole e su sentieri polverosi o rocciosi.



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





ITINERARIO

Giorno 1 – Arrivo a Palinuro/Pisciotta

Arrivo in treno a Palinuro. Da qui un breve transfer vi condurrà in hotel. Dopo il check-in potete già fare una prima passeggiata per esplorare la zona oppure ne potreste approfittare per fare un salto in spiaggia.

Pernottamento: Palinuro - Hotel * o Agriturismo – HB**

Giorno 2 – Alla scoperta di Palinuro e il suo mito

Oggi vivrete l'esperienza di un tour circolare a piedi, che inizia direttamente dall'albergo, attraverso il mitico promontorio di Palinuro, così chiamato in onore della leggenda di Palinuro, nocchiero di Enea. Partendo dal porticciolo di pescatori inizia l'ascesa al faro posto sul punto più alto del Capo.

Il sentiero, ben tenuto e a tratti lastricato, sale attraverso la pineta mantenendosi in ombra. La pineta offre inoltre un variegato sottobosco di macchia mediterranea, coi suoi colori e odori sorprendenti. Giunti al faro si gode di una vista mozzafiato a 360 gradi: dalla costa Nord, col monte Stella e punta Licosa sullo sfondo, fino alla costa sud con le sue falesie a picco sul mare, passando per le alture del Cilento interno.

Lasciato il Capo inizia la discesa verso la bellissima spiaggia sabbiosa della Marinella, una delle preferite dalla gente del posto, dove è possibile fare una nuotata e pranzare. I camminatori più allenati possono proseguire l'escursione alla collina della Molpa, dove si scorge una macchia lussureggiante di lentisco, uno degli arbusti tipici della macchia mediterranea, che raramente raggiunge tali dimensioni, al punto da sembrare una foresta in miniatura. Sulla vetta dalla Molpa è possibile ammirare i resti di una fortezza medievale, edificata su quella che fu una vera e propria città al tempo dei Lucani, primi abitanti che si insediarono nella regione. Qui si apre una vista unica, che consente di osservare la maestosità del capo Palinuro, le sue scogliere a picco sul mare e i piccoli scogli che si stagliano in mare come faraglioni.

Una ulteriore estensione del percorso, conduce all'Arco Naturale, probabilmente meno noto di quello di Capri, ma ugualmente bello e affascinante (senza dubbio più economico e meno turistico!).

Pernottamento: Palinuro - Hotel/Agriturismo * – BB**

Distanza: 8- 15 km. Durata approssimativa: 3-6 ore

N.B. Consigliamo una notte extra a Palinuro a quanti vogliono godere lo scenario magico di Capo Palinuro più a lungo, così da avere anche il tempo di visitare la celebre Grotta Azzurra, o rilassarsi con una nuotata nelle acque cristalline di una delle tante spiagge e calette. Prezzi su richiesta.

Giorno 3 – Da Palinuro a Marina di Camerota

Il cammino da percorrere in questa giornata conduce all'incantevole villaggio di Marina di Camerota.

Il tour inizia direttamente dal vostro alloggio: dopo aver attraversato una serie di uliveti ed aver costeggiato il fiume, si inizia l'ascesa attraverso un bel sentiero, con splendida vista sul mare, verso le colline che dividono Palinuro da



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





Marina di Camerota. Si prosegue attraverso una lussureggiante macchia mediterranea che si alterna con campi coltivati. Costeggiando un vecchio casolare di campagna posto su un altopiano si giunge alla cappella medievale di San Cono. Dal punto più alto del percorso, un gradevole sentiero conduce in discesa nuovamente verso la costa, dove si incontra il villaggio di Marina di Camerota, col suo porto di pescatori e i tanti vicoletti che all'improvviso sbucano sul lungomare. Numerose le spiagge e calette dove fermarsi per una nuotata. Oppure ci si può perdere nel dedalo di viuzze che circondano la piazza S. Domenico e la sua chiesa fino al porto, assaporando l'atmosfera sudamericana che ammantava il villaggio, da sempre terra di emigrazione verso le Americhe.

Si passa la notte in un buon hotel appena fuori dal centro, con piscina e a pochi metri da un mare cristallino. Cena in giardino.

Pernottamento: Marina di Camerota - Hotel * – HB**

Distanza: 11 km. circa. Durata approssimativa: 4-5 ore

Giorno 4 – Alla scoperta della 'Costa degli Infreschi'

Oggi avrete l'occasione di scoprire uno dei tratti di costa più selvaggi e meno conosciuti del Sud Italia, scrigno di uno dei mari più cristallini della penisola (consacrato ogni anno dalla certificazione di spiaggia 'Bandiera Blu').

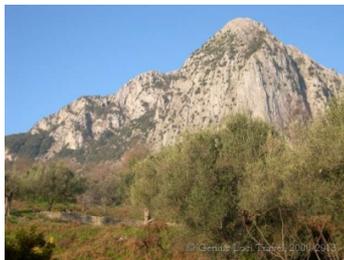
Il cammino inizia dal pittoresco porto di Marina di Camerota, dove fare una breve pausa caffè e organizzare il rientro (opzionale) in barca. Subito dopo vi immergerete in un crescendo di punti panoramici con splendida vista sul mare, lungo l'antica via che collega il villaggio di Marina di Camerota col porto Romano. Vi giungerete attraverso una serie di affascinanti grotte (alcune abitate sin dal Paleolitico) e spiagge, sino a giungere alla prima torre di avvistamento medievale.

Prima di riprendere quota e giungere alla meta finale si incontra un'altra caletta, 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.

Un'altra ora di cammino, attraverso un bel sentiero in gran parte ombreggiato da una fitta macchia mediterranea, e si giunge a Porto degli Infreschi: un luogo fantastico, pieno di grotte, dentro alcune delle quali si trovano delle acque sorgive. All'arrivo il pranzo può essere preparato sul posto dai pescatori locali (opzionale). Al ritorno si può scegliere di percorrere il cammino a ritroso o imbarcarsi su uno dei gozzi delle cooperative di barcaioli. Cena libera.

Pernottamento: Marina di Camerota - Hotel * – BB**

Distanza: circa 10 km Durata: circa 3-3,5 ore di cammino (con diverse deviazioni possibili)



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





Giorno 5 – Da Licusati a San Giovanni a Piro

Un breve transfer in auto conduce al villaggio di Licusati, frazione in collina di Camerota. Qui sarà possibile acquistare le provviste per il picnic, prima di incamminarsi lungo l'antica strada di collegamento con San Giovanni a Piro, seguendo le pendici del massiccio del Bulgheria.

All'inizio la salita è dolce, attraverso uliveti secolari, frutteti ben tenuti, segno di una fervente attività agricola, ancora parte integrante dell'economia locale. Superata una cappella di campagna immersa tra i pascoli gradualmente lo scenario diviene montuoso ed inizia ad essere dominato dalle rocce, con numerosi punti panoramici dove la vista spazia dal blu del mar Tirreno (nelle giornate più nitide è possibile scorgere le isole Eolie) ai colori aspri delle montagne. Se il tempo è buono si può scegliere di proseguire il cammino sino alla vetta del monte Bulgheria.

In alternativa si può iniziare la discesa, che conduce attraverso foreste e macchia mediterranea, al piccolo e grazioso villaggio di San Giovanni a Piro, adagiato in splendida posizione a guardia del golfo di Policastro. Giusto il tempo per una passeggiata attraverso i vicoli del centro storico, dove consumare anche un drink, e si raggiunge l'hotel, con la sua accogliente atmosfera di struttura a gestione familiare.

Hotel: San Giovanni a Piro - Hotel* / Agriturismo – HB**

Distanza: 16 km. Durata approssimativa: 5-6 ore (sono possibili diverse estensioni)

N.B. È possibile percorrere a piedi il tratto da Marina di Camerota al pittoresco villaggio di Licusati. Il borgo ospita una delle più antiche chiese bizantine, e con la sua posizione ai piedi del monte Bulgheria offre uno scenario montuoso insolito, considerata la vicinanza con il mare. È possibile trascorrere la notte qui e assaporare lo spirito autentico di questo angolo nascosto d'Italia. Il mattino successivo si riprende il cammino verso San Giovanni a Piro. Prezzi e disponibilità a richiesta.

Giorno 6 – Tra il monte Bulgheria e le spiagge della Costa della Masseta

La giornata di oggi offre la scelta tra un ampio cammino ad anello o una passeggiata più rilassante. Consigliamo comunque di non perdere il percorso ad anello attraverso la chiesa di Pietrasanta, posta a strapiombo sul costone roccioso che domina il villaggio di San Giovanni a Piro. Da qui si può facilmente raggiungere il pianoro di Ciolandra, che offre una vista mozzafiato sul golfo di Policastro, con le montagne dell'appennino Calabro a fare da quinta. Il cammino inizia attraversando i vicoli del borgo medievale, per proseguire poi tra foreste e macchia mediterranea. Dopo un po' il paesaggio si fa roccioso, con la vista che ora è libera di spaziare dal blu del Mediterraneo (nelle giornate nitide è possibile perfino vedere la Sicilia) alla maestosità delle montagne del Cilento interno.

Da qui ci sono due possibilità: scendere ad una delle più affascinanti e remote spiagge della costa italiana (con ritorno a Scario in barca), oppure proseguire con una passeggiata in discesa verso Scario, uno dei borghi marinari meglio conservati e più vivaci della costiera cilentana. Da qui è possibile rientrare a San Giovanni a Piro a piedi, oppure rilassarsi in spiaggia e rientrare in hotel con un transfer in auto (opzionale).

Hotel: San Giovanni a Piro - Hotel* / Agriturismo – HB**

Distanza a piedi: 8-15 km. Durata: 3-6 h. (in base al percorso prescelto)



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





Giorno 7 – Partenza

Il tour volge al termine dopo la colazione. Si raggiunge la stazione più vicina con un transfer privato (incluso nel pacchetto).

INFORMAZIONI PRATICHE

ARRIVO & PARTENZA

Arrivo: Il tour inizia a PALINURO, facilmente raggiungibile in treno da Napoli e Salerno, che sono collegate al resto d'Italia dall'Alta Velocità. Dalla stazione di Pisciotta/Palinuro un transfer privato vi condurrà direttamente in hotel. In estate i treni Alta Velocità, sia Italo che Trenitalia raggiungono direttamente il Cilento. In alternativa è possibile organizzare un transfer privato (su richiesta).

Partenza: Il tour termina a SAN GIOVANNI A PIRO. Un breve transfer vi accompagnerà alla stazione ferroviaria, da dove è possibile raggiungere agevolmente la propria destinazione (Napoli, Salerno o Roma).

HOTEL & PASTI

Pernottamenti in hotel 3***/4**** o agriturismo (su richiesta). Tutte le strutture con servizi in camera.

Le cene sono sempre incluse ad eccezione della seconda e quarta sera. Nessun pranzo è incluso ma potrete chiedere al vostro albergo di preparare il pranzo a sacco da consumare durante l'escursione.

Notte 1 & 2: Le prime due notti sono a Palinuro, in hotel 3 stelle o su richiesta in un gradevole agriturismo. Su richiesta è possibile soggiornare in hotel 4 stelle sul mare, dotato di spiaggia privata.

Notte 3 & 4: La sistemazione è presso un confortevole boutique hotel, nel villaggio costiero di Marina di Camerota, porta d'accesso naturale all'inesplorata Costa degli Infreschi.

Notte 5 & 6: Le ultime due notti l'alloggio è previsto in un grazioso hotel 3 stelle, con un ottimo ristorante, a San Giovanni a Piro. In alternativa è possibile soggiornare su richiesta in un agriturismo.

N.B. A Licusati vi sono diverse opzioni, dall'agriturismo a piccoli B&B. Prezzi e disponibilità su richiesta.

UPGRADE DELL'ALLOGGIO

Su richiesta è possibile prenotare una sistemazione di categoria superiore. Dettagli e prezzi su richiesta.



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





LA QUOTA COMPRENDE

- Hotel: 2 notti Palinuro – 2 notti a Marina di Camerota – 2 notti a S. Giovanni a Piro
- Pasti: 6 colazioni, 4 cene
- Schede di viaggio con descrizione del percorso e informazioni turistiche
- Mappe in scala 1: 50.000; tracce GPS
- Assistenza 7/7
- Trasferimenti privati come da programma

NON INCLUSO

- Tasse di soggiorno
- Assicurazione di viaggio
- Bevande e pasti non inclusi nell'itinerario
- Mance
- Spese di natura personale

LIVELLO DI DIFFICOLTA'

Medio-facile (2-3): La maggior parte del tour si svolge su sentieri e cammini facili, sebbene alcuni prevedano il superamento di un discreto dislivello, talvolta su fondo irregolare. In alcuni giorni del tour sono possibili estensioni e scorciatoie che possono prolungare o accorciare i tempi di percorrenza.

Il tour è adatto a chi ha già una buona forma fisica ed esperienza di passeggiate a piedi. È necessario essere in grado camminare per 3-5 ore, talvolta al sole e su sentieri polverosi o rocciosi.

SENTIERI E INDICAZIONI

La maggior parte dei sentieri è ben tenuta, tuttavia durante la stagione primaverile-estiva alcuni cammini potrebbero essere invasi dalla vegetazione (siamo in costante contatto con le autorità locali al fine di mantenere i sentieri puliti – per favore aiutaci a monitorare lo stato di manutenzione fornendoci il tuo feedback e segnalando i punti che necessitano di interventi urgenti di pulizia).

Indicazioni: Solo una minima parte del cammino è segnato: lungo gli altri sentieri dovrete seguire scrupolosamente la descrizione e la mappa fornite. In questo modo sarete sempre in grado di riconoscere la strada giusta.



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





Possibile estensione a SCARIO

Se a fine tour avete voglia di rilassarvi, vi consigliamo di prenotare qualche notte a Scario. Da qui potrete visitare le splendide spiagge della costa degli Infreschi e della Masseta, tra i più belli di tutta Italia, un vero e proprio paradiso se si è fuori stagione.

È possibile fare una splendida passeggiata ad una delle spiagge, pranzare lì e a fine giornata rientrare a Scario in barca.

Pernottamento: Scario - Hotel */****

Possibile estensione a MORIGERATI & 'CAPELLI DI VENERE' WATERFALLS

Se volete un assaggio di Cilento autentico e genuino, alla scoperta di un paesaggio rurale dove il tempo sembra essersi fermato, allora questa breve estensione fa per voi!

Il paesaggio intorno Morigerati è di natura carsica, con grotte, sorgenti di montagna e inghiottitoi dove i fiumi improvvisamente scompaiono nella terra. Scoprirete il piccolo villaggio di montagna di Caselle in Pittari, prima di intraprendere la passeggiata lungo i fianchi del Monte San Michele. Camminerete all'interno della riserva di Morigerati dove il fiume Bussento ritorna in superficie dopo aver camminato per diversi chilometri sottoterra.

L'area in cui il fiume ritorna alla luce dà vita ad un luogo incantato, ricco di vegetazione e di antichi mulini. È una riserva naturale protetta affidata alla cura del WWF. Concedetevi del tempo per visitare la grotta, i mulini e perché no, immergere i piedi nella gelida acqua del fiume! Uno degli highlights dell'escursione sarà il tratto lungo il fiume che arriva a Casaletto, ai Capelli di Venere. Questo è davvero il punto migliore per un bagno rigenerante soprattutto in estate. Fate anche una passeggiata in paese e fermatevi per un caffè in piazza. Qui non è ancora arrivato il turismo di massa per cui potrete godere del vero spirito di questo posto, lontano dal trambusto della più movimentata zona costiera.

Soggiornerete due notti in un tranquillo agriturismo che vi delizierà con la sua cucina a km0.

Pernottamento: Morigerati – Agriturismo – HB

