Cammino di San Nilo

Da Sapri a Palinuro



TRIP NOTES 2027

© Genius Loci Travel. All rights reserved.

INTRODUZIONE

Se desideri esplorare una regione praticamente incontaminata, passeggiare per villaggi dove incontrerai solo gente del posto e pochissimi turisti, godendoti paesaggi spettacolari tra montagne e mare, questo potrebbe essere il tour che fa per te!

Il "Cammino di San Nilo" è un percorso a lunga distanza sempre più popolare in Campania. Si ispira alla storia del monaco bizantino Nilo; infatti, il cammino segue il percorso che portò il giovane Nicola, originario di Rossano Calabro, a prendere i voti monastici e a ricevere il nome di "Nilo" a San Nazario – oggi frazione del comune di San Mauro la Bruca – dove realizzò la sua vocazione monastica.
Il percorso ti condurrà attraverso alcune delle zone più incontaminate e autentiche del Sud Italia, la parte meridionale del Cilento, uno dei più grandi parchi nazionali d'Italia, dichiarato Patrimonio dell'Umanità. Nell'entroterra, il Cilento non è stato quasi per niente toccato dagli effetti del 21° secolo, come potrai notare dai pochi turisti che incontrerai lungo il cammino. Questo itinerario ti condurrà nel vero Cilento, un'area che non solo vanta un immenso patrimonio naturale, ma anche piccoli tesori nascosti, affascinanti borghi medievali e, naturalmente, antichi sentieri.

Ciò che rende unico il «Cammino di San Nilo» è la presenza di storia, spiritualità, natura e tradizioni. Il Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni è, infatti, l'unico parco nazionale in Italia a vantare quattro siti UNESCO: è al tempo stesso un sito Patrimonio dell'Umanità, una Riserva della Biosfera MAB, un geosito e inoltre, grazie alla Dieta Mediterranea, è parte del Patrimonio Culturale Immateriale.
Il tour parte dalla cittadina costiera di Sapri, che vanta una bellissima spiaggia, e termina al mitico Capo Palinuro, che offre a sua volta splendidi panorami costieri. Nel tragitto attraverserai un selvaggio paesaggio carsico, con grotte, doline in cui interi fiumi scompaiono e bellissime sorgenti di montagna. Visiterai alcuni dei borghi medievali più suggestivi della zona, dove lo stile di vita tradizionale è ancora ben visibile, come Torraca, Casaletto, Caselle in Pittari e Morigerati, e potrai ammirare alcuni preziosi tesori culturali del Cilento, come la chiesa rupestre di San Michele, scavata nella roccia, oltre a meraviglie naturali, come la riserva naturale di Morigerati, dove il fiume Bussento riemerge alla luce dopo essere stato sottoterra per diversi chilometri, e la splendida Cascata dei "Cappelli di Venere".
Tutte queste bellezze sono collegate da un fantastico percorso escursionistico, curato da volontari locali e costantemente controllato dallo staff di Genius Loci Travel. Abbiamo aggiunto alcune tappe extra al percorso originale, che ti daranno l'opportunità di esplorare il meglio di questa splendida area, mentre il tuo bagaglio verrà trasportato al vostro prossimo alloggio, accuratamente selezionato tra le migliori strutture ricettive della zona.
Prenditi quindi il tempo necessario per passeggiare tra gli incantevoli villaggi e magari condividere dei momenti speciali con la gente del posto in un piccolo caffè. Qui il turismo non ha ancora intaccato la naturale curiosità verso i "forestieri" e gli abitanti saranno felice di vedervi in giro.





PROGRAMMA

Giorno 1 – Arrivo a Sapri

Il cammino inizia dal lungomare di Sapri, antica città portuale affacciata sul golfo di Policastro, nota per lo storico sbarco di Carlo Pisacane e dei suoi Trecento. Si raggiunge facilmente in treno da Napoli e Salerno e in alcuni periodi anche tramite l'alta velocità con il resto d'Italia.

Pernottamento: Sapri – Hotel***

Giorno 2 – Da Sapri alla medievale Torraca

L'escursione di oggi è relativamente breve, c'è quindi tempo per passeggiare sul lungomare di Sapri. Dopo aver attraversato il quartiere dei pescatori, la Marinella, si inizia la parte sentieristica. Il percorso segue le antiche strade che dal porto di Sapri conducono al fertile Vallo di Diano, attraversando la zona un tempo percorsa dai rivoluzionari nel Risorgimento. La macchia mediterranea e gli ulivi costeggiano il sentiero, che gradualmente porta in un vero e proprio paesaggio montano. Poi, dopo alcuni km in salita, il percorso si appiana e prosegue tra prati e boschi. Una breve deviazione permette di visitare le rovine della chiesa di San Fantino, guida spirituale di San Nilo, immersa nel verde. Si raggiunge quindi il borgo medievale di Torraca, a 428 metri di altitudine, con il suo grazioso centro storico, il castello e la chiesa di San Pietro Apostolo.

Pernottamento: Torraca – Hotel****

Lunghezza percorso: 10-12 km. Tempo di percorrenza: 4-5 h. Discesa e salita: +650 m /- 250 m

Giorno 3 – Da Torraca ai Capelli di Venere di Casaletto Spartano

Si lascia Torraca, per inoltrarsi in un ambiente meno antropizzato. Nel primo tratto si sale verso il Monte Grottillone, passando tra pareti rocciose di grande interesse geologico e masserie. È possibile sostare nei pressi de Le Caselle, piccolo nucleo abitativo di pastori. Continuando lungo il percorso si incontrano muretti a secco, oltre a ruscelli, lussureggiante vegetazione e tracce dell'antico utilizzo dei sentieri a mo' di mulattiera. Si continua in discesa fino a Battaglia, con le sue case di pietra, la chiesa di Santa Maria della Stella e, anche qui, un palazzo baronale. Il cammino prosegue lentamente in discesa fino al torrente Bussentino, diventando sempre più selvaggio e attraversando la Valle della Lontra, tra piccoli ponti e cascate. Si passa per l'oasi dei Capelli di Venere, dove l'acqua si insinua incantevolmente tra le fronde, regalando un meritato e fresco ristoro ai viandanti. La tappa termina nella vicina Casaletto Spartano.

Pernottamento: Casaletto Spartano – B&B***

Lunghezza percorso: 15 km. Tempo di percorrenza: 5h. Discesa e salita: +550 m /- 550 m




Giorno 4 – Da Casaletto Spartano a Morigerati, via Tortorella

Da Casaletto prosegui lungo il torrente Bussentino. In seguito il sentiero continua in salita fino a Tortorella, piccolissimo e accogliente borgo adagiato in collina, dove tutto scorre più lentamente e le case sono raccolte. Si riprende il cammino intervallando salite e discese, entrando poi nella foresta del Farneto, dopo aver superato il torrente Gerdenaso. Un ponte medievale permette di attraversare modo suggestivo il Bussentino. Si arriva a Morigerati, sede della riserva naturale delle Grotte del Bussento.

Pernottamento: Morigerati – B&B***

Lunghezza percorso: 11 km. Tempo di percorrenza: 4,5 h. Discesa e salita: +450 m /- 600 m




Giorno 5 – Da Morigerati a Caselle in Pittari

Oggi potrai visitare Morigerato, posizionato al di sopra dal canyon del fiume Bussento. Prosegui poi nell'Oasi delle Grotte del Bussento, dove puoi assistere allo spettacolo del fiume Bussento che riemerge dal sottosuolo. Il cammino prosegue invece addentrandosi in un sentiero a gradoni nella natura, superando un corso d'acqua attraverso un ponte di legno, nei pressi di un antico mulino. Si continua in salita fino a Sicilì, frazione di Morigerati, con la sua chiesa della Madonna dei Martiri. Proseguendo la prossima meta diventa l'Eremo di San Michele, un'incantevole e silenziosa chiesta rupestre. Si scende poi seguendo la via percorsa ancora oggi dalla processione di San Michele, che unisce diverse comunità, fino ad arrivare a Caselle in Pittari, posto su un'altura e sviluppato attorno a una torre medioevale. Una piccola deviazione ti porterà a "La Rupe", l'inghiottitoio dove il fiume Bussento scompare nel sottosuolo.

Pernottamento: Caselle in Pittari – B&B***

Lunghezza percorso: 12/16 km. Tempo di percorrenza: 4,5 h. Discesa e salita: +500 m /- 350 m





Giorno 6 – Da Caselle in Pittari a Rofrano

Si lascia Caselle in Pittari e si continua su asfalto per un tratto iniziale, tra le coltivazioni ai bordi della strada. Dopo l'area attrezzata di Valle Strazza il percorso prosegue sullo sterrato, in costante salita tra gli alberi. Si scorge in lontananza il Monte Bulgheria, fino a raggiungere un'altezza superiore ai 700 m. Si scende poi dolcemente verso Rofrano, passando per il centro rurale di Sandu Leo e arrivano infine a piazza Cammarano. A Rofrano la chiesa di Santa Maria di Grottaferrata rimanda all'omonima abbazia fondata da San Nilo nel Lazio.

Pernottamento: Rofrano – B&B***

Lunghezza percorso: 17 km. Tempo di percorrenza: 5,5 h. Discesa e salita: +500 m /- 500 m

Giorno 7 – Da Rofrano a Montano Antilia

Il fiume Faraone, che diventerà successivamente il Mingardo, si incontra dopo aver lasciato Rofrano. Una piccola deviazione consente di esplorare la selvaggia Forra dell'Emmisi, stretta tra le rocce dove la luce si insinua con difficoltà, creata dal costante lavoro di erosione del Faraone. Superato il fiume, coltivazioni e strutture rurali accompagnano fino a Laurito. È d'obbligo una visita al centro storico, fermandosi a bere qualcosa in piazza, prima di proseguire lungo una serie di antichi mulini ad acqua situati ai piedi del paese e poi in salita attraverso i boschi di castagni verso Montano Antilia, il paese più alto del percorso. Qui non perdere la salita sulla "Scala Santa"!

Pernottamento: Montano Antilia – B&B***

Lunghezza percorso: 12 km. Tempo di percorrenza: 4,5 h. Discesa e salita: +550 m /- 300 m




Giorno 8 – Da Montano Antilia a San Nazario / San Mauro La Bruca

Si inizia tra i castagni, fino a un ponte sul fiume Lambro. Si prosegue in discesa, guadando poi il Lambro, fino a Massicelle, dove è possibile visitare il Museo del Gioco e del Giocattolo povero. Si attraversa Futani, per dirigersi poi, lungo una salita impegnativa, verso Cuccaro Vetere. L'itinerario prevede anche di attraversare il torrente Torna. Un tracciato antico porta successivamente ad Eremiti, fino a giungere, dopo aver superato Castinatelli, all'Abbazia di Santa Cecilia, un'importante eredità del monachesimo italogreco nel Cilento. Si continua tra piccoli corsi d'acqua, risalendo poi fino a San Nazario, dove San Nilo venne tonsurato. È possibile pernottare a San Nazario, piccolo centro con pochi servizi, ma anche a Mauro La Bruca, proseguendo per altri 2 km.

Percorsi alternativi: *L'itinerario prevede due alternative, una nei pressi di Futani, che accorcia significativamente il percorso, e un'altra via Cuccaro Vetere, Eremiti, fino all'Abbazia di Santa Cecilia.*

Pernottamento: San Nazario/San Mauro La Bruca – B&B***

Lunghezza percorso: 16 km. Tempo di percorrenza: 5,5 h. Discesa e salita: +400 m /- 800 m

Giorno 9 – Da San Mauro (San Nazario) fino al mare di Palinuro

Da San Mauro la Bruca, un tracciato storico ci porta a valle, dove è possibile ammirare alcuni mulini ad acqua, per poi raggiungere l'antico borgo di San Nicola, quasi interamente abbandonato, ma di grande bellezza paesaggistica. Il percorso prosegue poi attraverso la macchia mediterranea, lungo il crinale con il Mar Mediterraneo da un lato e il fiume Lambro dall'altro. Si scende quindi verso la costa, che si raggiunge in corrispondenza delle Saline. Dopo alcuni km lungo la spiaggia si raggiunge la località balneare di Palinuro. Da qui un breve tratto finale, facile e molto suggestivo, conduce al paese, dove pernotterai l'ultima notte. Potrai fare un'ultima passeggiata sul promontorio di Capo Palinuro, per godere di una vista panoramica su tutta la regione del Cilento, fino a Punta Licosa e al Monte Stella.

Pernottamento: Palinuro – Hotel****

Lunghezza percorso: 16 km. Tempo di percorrenza: 4,5 h. Discesa e salita: +200 m /- 650 m



Giorno 10 – Partenza da Palinuro

Il viaggio termina a Capo Palinuro, promontorio reso celebre da Virgilio. Un transfer opzionale ti porterà alla stazione ferroviaria o degli autobus, da cui potrai continuare verso Salerno, Napoli o Roma.

INFORMAZIONI

PERNOTTAMENTI & PASTI

Tutte i pernottamenti prevedono accoglienti agriturismi, B&B o locande, a gestione familiare. Sempre con bagno in camera. Formula Bed&Breakfast, con alcune notti in mezza pensione. I pranzi a sacco non sono inclusi ma possono essere richiesti alle strutture ricettive o preparati in autonomia.

INCLUSO

- 9 pernottamenti – BB / HB
- 4 cene
- Descrizione dettagliata delle passeggiate
- Mappe (1:25.000)
- Tracce GPS
- Trasporto bagagli
- Assistenza 24/7

NON INCLUSO

- Tasse di soggiorno
- Assicurazione di viaggio
- Trasferimenti private
- Attività opzionali
- Mance o altro

ARRIVO & PARTENZA

Arrivo: Il tour inizia a SAPRI, facilmente raggiungibile da Napoli in treno.

Partenza: Il tour finisce dopo la colazione a PALINURO. Un transfer, su richiesta, può portarti fino alla Stazione ferroviaria o dei bus più vicina.

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

Level: Medio-Facile 2-3: La maggior parte del cammino prevede escursioni di media difficoltà, anche se alcune prevedono il superamento di un discreto dislivello, a volte su sentieri dal fondo irregolare. In alcune occasioni l'orientamento può risultare difficile (ma potete consultare le nostre descrizioni del percorso!). In alcuni giorni sono possibili estensioni e scorciatoie che possono allungare o accorciare i tempi di percorrenza.

Fitness: Il tour è adatto a chi ha già una buona forma fisica ed esperienza di passeggiate a piedi.; è necessario essere in grado di camminare per 5-6 ore, anche in una giornata calda, talvolta al sole, su sentieri polverosi o rocciosi.

SENTIERI & SEGNALETICA

Sentieri: la maggior parte dei sentieri è relativamente tenuta bene, ma durante la stagione estiva alcuni possono essere ricoperti dalla vegetazione (siamo in costante contatto con le autorità locali per mantenere puliti i sentieri – vi preghiamo di aiutarci fornendoci il vostro feedback sulla qualità dei sentieri).

Segnaletica: la maggior parte del percorso è segnalata (in parte da noi); altrove è necessario seguire le descrizioni del percorso fornite insieme alle mappe. Grazie a queste sarete sempre in grado di trovare la strada giusta. Nel caso in cui non vi sentiate sicuri, per alcuni sentieri è possibile avvalersi di una guida locale

PERSONALIZZA IL TUO TOUR

NOTTI EXTRA

Consigliamo fortemente una notte in più a Palinuro, per esplorare il suo meraviglioso promontorio e visitare in barca la Grotta Azzurra. Vi forniremo anche itinerari aggiuntivi per i giorni che vorrete aggiungere al tour standard! Dettagli e prezzi su richiesta.

VERSIONI PIÙ LUNGHE O PIÙ BREVI

È possibile prenotare versioni più lunghe o più brevi dei nostri tour, e personalizzarli in base alle vostre esigenze, con escursioni in altre località del Cilento, come Paestum, o in Costiera amalfitana. Contattateci per ulteriori informazioni.



