

An aerial photograph of a lush, green forested hillside. The terrain is rugged, with several rocky outcrops and cliffs visible through the dense canopy of trees. The sky is a clear, bright blue. The text is overlaid on the upper portion of the image.

# Trekking nel Parco Nazionale del Cilento

Il Cilento propaggine meridionale della Campania è un meraviglioso coacervo di montagna e spiagge mozzafiato. Sono due anime che si intrecciano, un cuore verde e selvaggio tutelato dal Parco Nazionale del Cilento, Alburni e Vallo di Diano, uno dei parchi più grandi d'Italia e sulla costa riserve marine di acque cristalline, piccole calette, baie naturali, scogliere a picco e grotte di ogni forma e colore. Come in tutta la Campania, anche in Cilento, il passaggio della storia e dei tanti popoli che si sono intrecciati, ha lasciato segni evidenti, dalla stupefacente Certosa di San Lorenzo a Padula fino all'incredibile meraviglia di Paestum, passando anche dalla gastronomia, piatti unici, poveri ma ricchi di sapori con un carattere forte e deciso.



## **PROGRAMMA**

### **1° giorno: Marina di Camerota**

Arrivo in aeroporto a Napoli o in stazione ferroviaria a Salerno. Trasferimento in pullman a Marina di Camerota. Sistemazione in hotel. Nel pomeriggio passeggiata delle quattro spiagge che, prendendo il via dal residence raggiunge le spiagge e gli scogli verso ovest, in direzione Capo Palinuro. Una bella passeggiata lungo un sentiero immerso nella macchia mediterranea che più volte attraversa le splendide spiagge della costa del mito, dove sarà possibile fare il bagno.

Cena e pernottamento in hotel.

**Difficoltà T – Dislivello +100 m. – Durata circa 2 ore**

### **2° giorno: Baia degli Infreschi**

Nella mattinata partenza a piedi dall'hotel per attraversare il lungo mare di Marina di Camerota e raggiungere l'imbocco del sentiero sulla spiaggia di Lentiscelle. Il sentiero percorre la costa selvaggia degli Infreschi, dal 2009 divenuta Area marina protetta. Privo di strade, costellato di torri medievali e calette azzurre e cristalline, il sentiero attraversa una colorata e profumatissima macchia mediterranea, alternata a coltivazioni di olivi secolari, per giungere alla splendida baia di Porto Infreschi, dove riposarsi e fare bagni ristoratori. Rientro a Marina di Camerota in barca. Partendo direttamente dalla spiaggia di Porto degli Infreschi si visitano tutte le grotte e le falesie che la costa presenta.

Cena e pernottamento in hotel.

**Difficoltà E – Dislivello +350 m. – Durata circa 4 ore**

### **3° giorno: Capo Palinuro**

In mattinata trasferimento in pullman alla spiaggia di Marinella da cui imboccheremo il sentiero che risale il promontorio di Capo Palinuro, raggiunge la stazione meteo dell'aeronautica, il faro e ridiscende al Porto di Palinuro. Il promontorio unico nella sua forma, che con le sue cinque punte ricorda una grande mano, è costituito da rocce calcaree che scendono a strapiombo sul mare blu e da un'intensa e profumata macchia mediterranea. Sulla spiaggia del porto, pranzo a base di pesce. Dopo il bagno e un po' di ristoro, partirà il periplo in barca del Capo con visita degli scorci più suggestivi della costa e della grotta Azzurra. Rientro in serata a Marina di Camerota.

Cena e pernottamento in hotel.

**Difficoltà E – Dislivello +250 m. – Durata circa 3.30 ore**

#### **4° giorno: Monte Bulgheria**

Nella mattinata trasferimento in pullman a San Giovanni a Piro, antico borgo arroccato ai piedi del monte Bulgheria che si affaccia sul golfo di Policastro. Il sentiero prende il via dal borgo e risale la cima del monte attraverso pietraie e un bosco rado di lecci. Il Bulgheria 1225m. è il monte, insolitamente isolato, più a sud del Parco del Cilento, ed è per questo motivo che la vista dalla cima è stupefacente, spazia fra le vette principali del Cilento, il mare blu del golfo di Policastro, fino alle alte cime della Basilicata e della Calabria con il massiccio del Pollino. Il sentiero ad anello, ridiscende a San Giovanni a Piro, passando a fianco degli iazzi, ovili ancora oggi usati dai pastori.

Cena e pernottamento in hotel.

**Difficoltà E – Dislivello +800 m. -800 m. – Durata circa 5.30 ore**

#### **5° giorno: Grotte di Pertosa e Certosa di Padula**

Nella mattinata trasferimento in pullman alle Grotte di Pertosa, unico sito speleologico in Europa dove è possibile navigare un fiume sotterraneo addentrandosi verso il cuore della montagna, immersi in un silenzio magico, interrotto soltanto dal fragore degli scrosci della cascata sotterranea. Le Grotte si estendono per circa tremila metri nel massiccio dei Monti Alburni, in un percorso ricco di concrezioni, dove stalattiti e stalagmiti decorano ogni spazio con forme, colori e dimensioni diverse, suscitando stupore ed emozione. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio visita della certosa di Padula dichiarata patrimonio dell'umanità dall'Unesco. Si tratta della prima certosa ad esser sorta in Campania e occupando una superficie di 51.500 m<sup>2</sup>, contando su tre chiostri, un giardino, un cortile ed una chiesa, è di fatto uno dei più sontuosi complessi monumentali barocchi del sud Italia nonché la più grande certosa a livello nazionale e tra le maggiori d'Europa. Rientro in serata a Marina di Camerota.

Cena e pernottamento in hotel.

**Giornata culturale**

#### **6° giorno: Monte Gelbison**

Nella mattinata trasferimento in pullman a Novi Velia da cui parte il sentiero per la cima del Monte Gelbison. Si tratta di un antico lastricato che attraversa rigogliosi boschi di castagno e faggio per giungere al Santuario della Madonna posto sulla cima del Monte Gelbison a 1705m. quarta cima del Parco. Dal Santuario la vista, bellissima, spazia a 360° sui monti del Cilento e nelle giornate limpide si possono vedere a sud la Calabria tirrenica e le isole Eolie, e a nord la costiera Amalfitana e il Vesuvio. Il sentiero, in parte ad anello, scende fino al piccolo, ma suggestivo e curato, borgo di S. Biase, da cui partirà il pullman per il rientro in serata a Marina di Camerota.

Cena e pernottamento in hotel.

**Difficoltà E – Dislivello +800 m. -1100 m. – Durata circa 6.30 ore**

#### **7° giorno: Sant'Antonio-Camerota**

In mattinata trasferimento in pullman alla foce del fiume Mingardo da cui si inerpica un sentiero che attraversa un bellissima pineta con alberi secolari. Il sentiero tocca i ruderi del Cenobio di San Cono, monastero basiliano dedicato a S. Iconio e continuando a salire si arriva alla cappella di Sant'Antonio che è uno dei punti più belli e panoramici dell'intera costa fra Marina di Camerota e Palinuro. A Sant'Antonio degustazione di un aperitivo a base di prodotti cilentani. Il percorso prosegue poi scendendo verso l'uliveto plurisecolare di Vistieli raggiungendo la cappella della Pietà dalla quale si ammira il panorama del paese medioevale di Camerota con le sue chiese, il castello e le ville signorili. A Camerota passeggiata lungo i vicoli del borgo. Rientro in pullman, nel pomeriggio, a Marina di Camerota.

Cena e pernottamento in hotel.

**Difficoltà E – Dislivello +450 m. – Durata circa 4.30 ore**

---

### **8° giorno: Paestum**

In mattinata trasferimento in pullman a Paestum antica città della Magna Grecia chiamata dai fondatori Posidonia in onore di Posidone, ma devotissima a Hera e Atena. Considerata dall'Unesco patrimonio dell'umanità, Paestum rimane, per l'arte, la natura e gli eventi che la caratterizzano, tra le più belle città della Magna Grecia da visitare e scoprire. Da non perdere la maestosità dei tre templi ancora intatti e l'unicità della tomba del tuffatore conservata nel museo adiacente. Pranzo libero.

Successivo trasferimento in aeroporto a Napoli o alla stazione ferroviaria di Salerno per la partenza.

### **Giornata culturale**

**IMPORTANTE:** Il programma può subire modifiche a causa delle condizioni meteorologiche o logistiche.