



#### GASTRONOMY COASTS & ISLANDS

stile :	Autoguidato
difficoltà :	
durata :	8 giorni
periodo:	Mar Apr Mag Giu Lug Set Ott Nov
codice:	ITSW620

## Il Cilento - Italy

8 giorni, prezzo da € 669



Se stai sognando il Mediterraneo ma le grandi folle sono il tuo incubo personale, a meno di 3 ore da Amalfi troverai **un segreto ben custodito che nemmeno molti italiani conoscono: il Cilento**. Questa zona è nota soprattutto per la sua mozzarella e per i suoi fichi, ma ha molto di più da offrire oltre a queste specialità.

Le lunghe spiagge sabbiose del Cilento ti aspettano con le loro **acque cristalline insignite della Bandiera Blu**, hotel autentici e una calda ospitalità. Visiterai i villaggi di pescatori di Sapri e Scario, l'antica città greca di Paestum – un tempo chiamata Poseidonia in onore del dio del mare Poseidone – che da secoli incanta i suoi visitatori con tre templi greci straordinariamente ben conservati.

Cosa altro c'è? Moltissimo, se ti piacciono le escursioni. Il Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano offre **una miriade di sentieri escursionistici panoramici per tutti i livelli** – sospesi tra boschi verdeggianti e il trionfo turchese del Mar Tirreno, i sentieri del Cilento sono perfetti per essere esplorati con un'escursione a piedi autoguidata. Quelli che proponiamo collegano gli itinerari più incantevoli della regione, dal mare di Sapri **al borgo medievale di Pisciotta**.

## Itinerario

### Giorno 1 Arrivo a Sapri

Non appena ti sarai sistemato nel tuo alloggio, esci e respira l'aria incredibilmente fresca e frizzante del Mar Tirreno. Nel pomeriggio potrai visitare il centro storico di **Sapri**. La piazza principale della città, **Piazza Plebiscito**, è un vivace luogo di incontro ideale per vivere l'atmosfera locale. Merita una visita **Santa Maria di Portosalvo**, bellissima chiesa situata vicino al **lungomare**. La città ha un monumento dedicato al poeta e scrittore italiano Carlo Pisacane, che guidò spedizioni rivoluzionarie nell'Italia meridionale del XIX secolo.

## Giorno 2 Anello attorno Sapri, 11 km

Oggi inizierai il viaggio con una facile passeggiata costiera lungo un sentiero un tempo utilizzato per il trasporto delle merci tramite gli asini.

Lungo il percorso si possono ammirare **viste spettacolari della costa e del Golfo di Sapri**.

Distanza: 11 km

Dislivello: +325/-340 m

## Giorno 3 Transfer a Scario e cammino fino San Giovanni a Piro, 9 km

Un breve trasferimento vi condurrà a Scario. La passeggiata di oggi offre un'esperienza panoramica e pittoresca che consente di ammirare la **bellezza naturale della flora** e l'atmosfera tranquilla della zona. Camminerai lungo il sentiero attraverso uliveti, piccoli villaggi e qualche bosco. Una volta arrivati a **San Giovanni a Piro** esplorate il centro storico del paese, i vicoli stretti e magari visitate la Chiesa di San Giovanni Battista.

Distanza: 9 km

Dislivello: +685/-290 m

## Giorno 4 Da San Giovanni a Piro a Licusati, 14 o 10 km

Questa passeggiata **ti immerge nella campagna del Cilento** permettendoti di scoprire il fascino unico dei suoi borghi. Il percorso può comportare la camminata lungo alcune strade asfaltate, sentieri ghiaiosi e sentieri stretti, offrendo diverse prospettive del paesaggio circostante. La fine del viaggio è **Licusati** noto per le sue tradizionali case in pietra, i vicoli stretti e l'atmosfera serena e rilassata. Oggi hai due opzioni per arrivare alla destinazione finale, un percorso più facile e più basso e **un percorso più impegnativo sul Monte Bulgheria** da dove potrai ammirare **viste mozzafiato sul mare!**

Distanza: 14 o 10 km

Dislivello: +850/-965 m

## Giorno 5 Da Licusati a Marina di Camerota, 13 km

Oggi lascerai Licusati per Marina di Camerota. Il percorso ti porta **attraverso uliveti, vigneti e terreni agricoli**, regalandoti uno scenario tranquillo e pittoresco per la tua passeggiata. Avvicinandoti a Marina di Camerota noterai che il paesaggio cambia man mano che ti avvicini a **Marina di Camerota, un antico villaggio di pescatori**. Ammira le bellissime spiagge e prenditi del tempo per ammirare l'**arco naturale formato dal mare** che ha eroso le scogliere nel corso dei secoli!

Distanza: 13 km

Dislivello: +615/-700 m

## Giorno 6 Da Marina di Camerota a Baia degli Infreschi, 14 km

Questa tappa ti consente di esplorare sia il litorale che gli affascinanti dintorni nell'entroterra. Inizia la passeggiata passeggiando lungo la costa, ascoltando il suono delle onde e la dolce brezza. Continua la tua passeggiata verso **Baia degli Infreschi**, una baia unica nota per le sue **acque turchesi** e la spiaggia incontaminata. Prenditi del tempo per fare un tuffo!

Distanza: 14 km

Dislivello: +590/-560 m

## Giorno 7 Transfer a Palinuro e cammino fino a Pisciotta, 15 km

Un breve trasferimento ti condurrà a **Palinuro** per iniziare l'ultimo tratto del vostro viaggio. Seguire il sentiero attraverso gli uliveti fino a raggiungere la **storica cittadina collinare di Pisciotta**. Esplora le strade medievali, visita la Chiesa di Santa Maria e apprezza le **viste panoramiche** sulla campagna circostante e sul mare. Pisciotta è nota per la sua architettura ben conservata e il fascino tradizionale.

Distanza: 15 km

Dislivello: +720/-585 m

## Giorno 8 Arrivederci Pisciotta!

I nostri servizi terminano dopo la colazione, almeno che non abbiate richiesto notti extra.

## Informazioni pratiche

---



Arrivo:

L'aeroporto più vicino è Napoli.

Dalla Stazione Centrale di Napoli potete prendere il treno per Sapri. Vi invitiamo a visitare il sito [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com)

Ritorno:

Dalla stazione di Pisciotta-Palinuro prendere il treno che porta a Napoli. Vi invitiamo a visitare il sito [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com)

## Incluso

---

### La quota comprende

- 7 pernottamenti in camera doppia in hotels \* \* \* con prima colazione
- trasporto bagagli da albergo ad albergo
- transfer Sapri-Scario, transfer Marina di Camerota-Palinuro
- Descrizioni dettagliate del percorso in formato digitale, mappe, tracce GPS e App
- assicurazione medico-bagaglio
- supporto telefonico 24h su 24

### La quota non comprende

- viaggio per raggiungere le località di arrivo e partenza
- i pranzi e le cene, salvo dove diversamente indicato.
- le visite e gli ingressi - le mance
- gli extra di carattere personale
- eventuali tasse di soggiorno
- tutto quanto non specificato sotto la voce “la quota comprende”

### Servizi aggiuntivi

Si possono richiedere oltre ai servizi compresi nella quota

- supplemento camera singola
- assicurazione annullamento
- eventuali transfer per arrivare alla località di partenza o per ritornare dal punto di arrivo, che potranno essere quotati su richiesta
- documentazione di viaggio cartacea (descrizione del percorso e mappe), spedita al primo hotel