



Paestum & der Cilento Nationalpark

*Individuelle Radreise von den griechischen Tempeln Paestums
in die wunderschöne Landschaft des Cilento Nationalparks*



REISEBESCHREIBUNG 2023

© Genius Loci Travel. Alle Rechte vorbehalten.



booking@genius-loci.it | www.genius-loci.it | www.wandernitalien.com

****GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy****



KURZBESCHREIBUNG

Die Region Kampanien gilt seit der Antike als ‚Paradies auf Erden‘. Bereits die alten Griechen errichteten hier einige ihrer eindrucksvollsten Tempel und die Römer verliehen der Region den Titel ‚Campania Felix‘ – das glückliche Land. Auf einer Reise durch diese eindrucksvolle Region trifft man auf kulturellen Reichtum und üppige Natur - von der Stadt Neapel bis zur weltberühmten Amalfiküste mit ihren imposanten Klippen und malerischen Buchten.

Das wahre Geheimnis Kampaniens liegt jedoch südlich von Salerno. Hier dehnt sich die Küste zu einer weiten Berglandschaft aus. Das ist der Cilento, einer der größten italienischen Nationalparks und UNESCO-Weltkulturerbe. Ein Gebiet von einzigartiger Naturschönheit, wo das kristallklare Mittelmeer auf felsige Küsten trifft und sich unberührte Wälder auf den hohen Berggipfeln ausdehnen.

Diese Tour führt Sie ins wahre ‚Herz des Cilento‘ - vom antiken Paestum über die eindrucksvollen Monti Alburni bis zur unberührten Küste nahe des Monte Stella. Im Landesinneren ist das Cilento größtenteils vom 21. Jahrhundert ungestört geblieben und Sie werden während Ihrer Reise nur wenigen Touristen begegnen. Die Route führt Sie vorbei an weltbekannten Kulturstätten, durch unberührte Natur und traumhaft schöne Küstenlandschaften. Auf kleinen Landstraßen fahren Sie durch raue Bergszenerie sowie malerische Landstriche aus Weinbergen und Olivenhainen.

Vorbei an der archäologischen Stätte von Paestum radeln Sie zu einer echten Mozzarella-Farm und dann hinauf zu spektakulären Aussichtspunkten über die Küstenebene. Sie werden durch das Tal des Flusses Calore radeln, welches sich mitten im Herzen des Cilento Nationalparks befindet. Dort werden Sie einige der schönsten mittelalterlichen Dörfer besichtigen, wo das traditionelle Leben immer noch lebendig ist. Und Sie werden einige der großartigsten und weitestgehend noch unbekanntesten Kulturschätze des Cilento besichtigen, wie die Höhlenkirche des Hl. Michael in Sant' Angelo a Fasanella, die Ruinen von Roscigno Vecchia oder die Burg von Laurino. Vom Landesinneren radeln Sie dann wieder in Richtung Küste durch das sanft geschwungene Vorgebirge, das den Ort Ceraso umgibt, wo Sie die griechische Stätte von Velia besichtigen. Sie fahren entlang der Küste des Monte Stella mit ihren vielen mittelalterlichen Ortschaften und winzigen Fischerdörfern, wie Acciaroli und Pioppi, bis Sie schliesslich San Marco di Castellabate erreichen. Dort haben Sie Zeit, die Halbinsel Punta Licosa zu erkunden und hinauf in das mittelalterliche Dorf Castellabate zu steigen, mit seiner eindrucksvollen Burg und der wundervollen Aussicht über die Küste. Auf dieser Tour werden Sie das Cilento, bei der Erkundung seiner Natur und Kultur, kennen und lieben lernen. Ebenso wird Sie die Gastfreundschaft der Einheimischen überraschen, die Ihnen das Gefühl geben werden, ein stets willkommener Gast zu sein.

Bitte beachten Sie: Dies ist eine mittelschwere Radtour für erfahrene Radfahrer mit guter Grundkondition. Einige steilere Streckenabschnitte im Landesinneren. Durchschnittliche Fahrzeit: ca. 3-5 Std. pro Tag.



#GeniusItaly

booking@genius-loci.it | www.genius-loci.it | www.wandernitalien.com

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



REISEVERLAUF

Ankunft Neapel (oder Salerno)

Ankunft in Neapel (oder Salerno) falls Sie einen Tag vor Tourbeginn anreisen. Neapel und Salerno sind mit dem Zug problemlos von Rom und (anderen Städten) zu erreichen. Es gibt reguläre AV-Züge (Hochgeschwindigkeitszüge), Eurostar und Intercity-Züge: Fahrzeit mit dem Hochgeschwindigkeitszug: 1 Std.; mit Intercity: ca. 2 Std.; mit dem Regionalzug: ca. 3 Std. 1. Mehrere Hotels in Neapel und Salerno verfügbar (3-bis 5-Sterne-Hotels im Stadtzentrum, in der Nähe des Hafens oder Bahnhofs).

Tag 1 - Individuelle Anreise nach Paestum

Nach Ihrer Ankunft am Bahnhof in Paestum bringt Sie unser Transfer zu Ihrem Hotel in der Nähe der weltberühmten, griechischen Tempel von Paestum. Ihre Fahrräder stehen für Sie im Hotel bereit. Alternativ können Sie Ihre Fahrräder selbst abholen und zum Hotel radeln. Diese kurze Strecke führt Sie in Teilen durch die Flussebene des Sele und an den Tempeln und Stadtmauern des griechischen Paestum vorbei. Ihr Gepäck wird für Sie ins Hotel gebracht. Sie können mit ihren Rädern hinunter zum Strand radeln und ein kurzes Bad im Meer nehmen, bevor Sie ins Hotel einkehren. Bei früher Anreise empfiehlt sich schon einmal eine Besichtigung der Tempelanlagen, was Ihnen morgen mehr Zeit für eine längere Radtour gibt. Am Abend genießen Sie ein Abendessen aus regionalen Spezialitäten in Ihrem Hotel.

Hotel *** - Paestum

Strecke: 6,5 km - Fahrzeit: 0,5 Std. - Höhenunterschied: +/- 30 m

Tag 2 – Von Paestum nach Felitto

Falls noch ausstehend sollten Sie heute zuerst die archäologische Stätte von Paestum (UNESCO-Weltkulturerbe) besichtigen, bevor Sie ins Calore-Tal fahren. Besuchen Sie auch das Museum mit dem ‚Tomba del Tuffatore‘ (Grab des Tauchers oder Turmspringers), ein einzigartiges Beispiel für griechische Bestattungsmalerei. Danach fahren Sie durch die Ebene von Paestum in Richtung Capaccio. Sie kommen an diversen Mozzarella-Farmen vorbei, wo Sie köstlichen frischen Büffelmozzarella probieren können. Nach einem ersten Anstieg nach Capaccio fahren Sie unterhalb der Hänge des Monte Soprano weiter zum bezaubernden Dorf Trentinara, welches eindrucksvoll auf der Spitze einer hohen, fast vertikalen Klippe liegt. Von dort aus haben Sie eine spektakuläre Aussicht über die Ebene und die Küste. Nach einer kurzen Pause für einen Tee oder einen Cappuccino fahren Sie weiter über ruhige Straßen, die sich durch die üppig bewachsene Landschaft bis zu den mittelalterlichen Ortschaften Monteforte Cilento, Magliano Vetere und Magliano Nuovo schlängelt. Von hier aus geht es weiter abwärts ins Calore-Tal bis Sie Ihren Agriturismo in der Nähe von Felitto erreichen.

Agriturismo - Felitto

Strecke: 50 km - Fahrzeit (ohne Pausen): 3,5 Std. - Höhenunterschied: + 600 m/- 500 m

Tag 3 - Rundfahrt Calore-Tal

Heute haben Sie die Wahl zwischen verschiedenen Rundfahrten im Gebiet des Flusses Calore. Sie können entweder nach Castelcivita radeln, um die eindrucksvolle 5 km lange Kalksteinhöhle anzuschauen oder die Höhlenkirche des Hl. Michael in Sant' Angelo a Fasanella besichtigen. Sie können durch das verlassene Dorf Roscigno Vecchia wandern, welches als „Pompeij des 20. Jahrhunderts“ bekannt ist und das kleine Museum besichtigen. Sie können auch nach Sacco fahren, das unterhalb der hohen Steinklippen des Cervati-Massivs liegt, und in den spektakulären Sammaro-Canyon radeln. Auf der Strecke begleiten Sie im reizvollen Wechsel Eichenwälder, Weinberge und Olivenhaine. Am Abend kehren Sie in Ihren Agriturismo zurück, wo Sie ein Glas kräftigen Rotweins und Köstlichkeiten der traditionellen Küche genießen können.

Agriturismo - Felitto

Strecke: 40/65 km - Fahrzeit (ohne Pausen): 3/5 Std. - Höhenunterschied: +/- 600 m



#GeniusItaly

booking@genius-loci.it | www.genius-loci.it | www.wandernitalien.com

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



Tag 4 - Von Felitto nach Ceraso

Vom Calore-Tal radeln Sie zu einem hübschen Agriturismo in den sanften Hügeln oberhalb der Alento-Ebene im Zentrum des Cilento. Von Felitto fahren Sie zuerst nach Laurino, wo Sie kleine Kirchen, alte „palazze“ und die Burg bewundern können. Von hier aus führt eine ruhige Landstraße durch dichte Wälder zum kleinen Ort Campora, der hoch über einer tiefen Schlucht liegt. Weiter geht es durch die Wälder nach Moio della Civitella, wo Sie die Ruinen einer befestigten Stadt aus der vor-griechischen Zeit besichtigen können. Die kleine Kirche am höchsten Punkt des Hügels bietet ein atemberaubendes Panorama und ist ein idealer Rastplatz. Von Moio fahren Sie nach Vallo della Lucania, der größten Stadt des Zentralcilento. Ein Abstecher führt zum sehr sehenswerten griechisch-orthodoxen Kloster von Pattano (10. Jh.). Dann geht es weiter nach Massascusa und Ceraso. Schlendern Sie kurz durch das mittelalterliche Dorf, bevor Sie weiter zu Ihrem Agriturismo fahren, wo ein schmackhaftes Abendessen auf Sie wartet.

Agriturismo - Ceraso

Strecke: 60 km - Fahrzeit (ohne Pausen): 4,5 Std. - Höhenunterschied: + 600 m/- 750 m / + 800 m/- 950 m

Tag 5 – Von Ceraso nach San Marco di Castellabate

Die heutige Etappe ins Fischerdorf San Marco di Castellabate bietet herrliche Ausblicke auf die unberührte Cilentoküste am Fuße des Monte Stella. Vom Agriturismo fahren Sie abwärts in Richtung Küste, wo Sie zuerst die Überreste der griechischen Stadt Velia (Elea), Geburtsort der Philosophen Zeno und Parmenides sowie Ursprung Europas ältester Medizinschulen, besichtigen. Hier sehen Sie auch den alten Hafen, die griechischen und römischen Bäder, mehrere Tempel sowie die berühmte ‚Porta Rosa‘, eines der frühesten Beispiele eines Torbogens aus der griech. Architektur. Danach radeln Sie durch die Ebene des Alento-Flusses nach Marina di Casalvelino. Entlang der Küstenstraße kommen Sie durch die kleinen Fischerdörfer Pioppi (Heimatort des amerikan. Arztes Ansel Keys, Vater der „Mediterranen Diät“) und Acciaroli (Ferienort von Ernest Hemingway). Die Strecke bietet viele Gelegenheiten zum Schwimmen oder zu einer Mittagspause an einem der einsamen Strände. Von Ogliastro Marina aus erkunden Sie die Landzunge Punta Licosa mit den charakteristischen Pinien, bevor Sie dann in Ihr Hotel in San Marco einchecken. Für sportliche Radfahrer eignet sich der Abstecher durch die kleinen Hügeldörfer Celso und Galdo unterhalb des Monte Stella. Abendessen in einem der Restaurants in San Marco.

Hotel *** - San Marco di Castellabate

Strecke: 50 km - Fahrzeit (ohne Pausen): 3,5 Std. - Höhenunterschied: + 350 m/- 400 m

Tag 6 – Von San Marco di Castellabate nach Paestum

Heute geht es auf kurzer Strecke nach Paestum. Falls noch ausstehend, radeln Sie auf einer idyllischen Strecke bis zum kleinen Leuchtturm direkt an der Spitze der Landzunge Punta Licosa. Danach geht es hinauf zum mittelalterlichen Hügeldorf Castellabate mit herrlichem Ausblick auf die Küste und kleiner, historischer Altstadt. Dann geht es weiter nach San Pietro und von dort auf einer ruhigen Landstraße zur herrlichen Bucht von Trentova bei Agropoli. Nach einem Spaziergang durch die duftende, mediterrane Macchia hoch über dem kristallklaren Meer von Punta Tresino erreichen Sie Agropoli mit den antiken Stadttoren und der imposanten Burg. Nach einer Pause radeln Sie zurück nach Paestum, wo Sie einen Aperitif mit Aussicht auf die griechischen Tempel genießen können. Zum Abendessen können Sie unter den Restaurants in Tempelnähe auswählen.

Hotel *** - Paestum

Strecke: 30 km - Fahrzeit (ohne Pausen): 2,5 Std. - Höhenunterschied: + 500 m/- 550 m

Tag 7 – Individuelle Abreise

Ihre Tour endet nach dem Frühstück in Paestum.



#GeniusItaly

booking@genius-loci.it | www.genius-loci.it | www.wandernitalien.com

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



TOUR DETAILS

UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG

Sie sind in hübschen Agriturismen oder kleinen familiären Hotels untergebracht. Alle Zimmer verfügen über eigenes Bad/WC.

Fast alle Abendessen sind mit im Preis inbegriffen, mit Ausnahme der letzten beiden Tage. An den letzten beiden Abenden haben Sie eine gute Auswahl an Restaurants in San Marco di Castellabate und Paestum.

Lunchpakete sind nicht mit im Preis inbegriffen, können aber bei Ihrem Wirt bestellt werden. In einigen Dörfern gibt es kleine Lebensmittelläden und manchmal finden sich unterwegs Lokale zum Einkehren.

LEISTUNGEN

- 2 Übernachtungen in Hotel *** in Paestum
- 2 Übernachtungen in Agriturismo in Felitto
- 1 Übernachtung in Agriturismo in Ceraso
- 1 Übernachtung in Hotel *** in San Marco di Castellabate
- 6 x Frühstück, 4 x Abendessen
- Ausführliche Reiseunterlagen in englischer Sprache (Streckenkarten, Streckenbeschreibung, Sehenswürdigkeiten, wichtige Telefonnummern)
- Karten mit Maßstab 1:25.000 (oder mehr)
- GPS-Tracks (optional)
- Telefonische Service-Hotline für die Dauer der Radreise
- Gepäcktransfer & Private Transfers wie angegeben

NICHT IM PREIS ENTHALTEN

- Ortstaxe
- Visa & Reiseversicherung
- Getränke und Speisen, die nicht im Reiseprogramm aufgeführt sind
- Wahlweise Zusatzbuchungen von Touren oder Aktivitäten
- Trinkgelder & Ausgaben persönlicher Natur
- Fahrradverleih (auf Anfrage) *

* Preis für 6-Tage-Radverleih (ab 1.Tag nachmittags bis 7. Tag morgens): € 115 (Hybrid Räder); € 250 (E-Bikes); € 10 (Helme). Ggfs. können Sie Ihren eigenen Sattel und Pedale mitbringen.

ANFORDERUNGSPROFIL

Leicht bis mittel (2-3): Zumeist einfache Strecken, mit steileren (teilweise anstrengenden) Auffahrten. Gute, asphaltierte Straßen und größtenteils ruhige Verkehrslage mit Ausnahme der Küstenstraßen während der Sommersaison und zur Ferienzeit. An einigen Tagen sind Verlängerungen und Abkürzungen möglich.

Fitness: Erste Erfahrungen mit Radtouren und eine allgemein gute Kondition ist wünschenswert. Sie sollten in der Lage sein für mehrere Stunden am Tag auch bei heißem und trockenem Wetter zu radeln.



booking@genius-loci.it | www.genius-loci.it | www.wandernitalien.com

#GeniusItaly

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



ANKUNFT & ABREISE

Ankunft: Die Tour beginnt in Paestum, welches Sie mit dem Zug von Neapel oder Salerno erreichen können. In Neapel befindet sich ein internationaler Flughafen. Paestum kann daher von Rom, Neapel, Salerno oder anderen Städten problemlos erreicht werden.

Abreise: Die Tour endet in Paestum. Ein Transfer bringt Sie auf kurzem Wege zum örtlichen Bahnhof, von wo aus Sie weiter nach Salerno und Neapel reisen können.



REISEVARIANTEN

ZUSÄTZLICHE ÜBERNACHTUNGEN

Die Tour kann mit einem Aufenthalt in Salerno, an der wunderschönen Amalfiküste oder in Neapel verlängert werden. Zusätzliche Radtouren oder Besichtigungsvorschläge stellen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

UPGRADE

In einigen Unterkünften der Tour kann ein Upgrade gebucht werden. Infos & Preise auf Anfrage.

© Genius Loci Travel. Alle Rechte vorbehalten.



#GeniusItaly

booking@genius-loci.it | www.genius-loci.it | www.wandernitalien.com

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy

