

# Cilento - Wandern an der Amalfiküste - 8 Tage



**Das alte Cilento ist seit römischer Zeit Erholungsgebiet. Schon Cicero kam nach Elea, wie aus einem Brief von ihm zu entnehmen ist, um hier ein wenig für seine Gesundheit und sein Körpergewicht zu tun.**

Die Luft ist, wegen der fehlenden Industrie, um ein Vielfaches sauberer als anderwo, die Nähe zum Meer und die Höhe der Berge schaffen ein Reizklima, daß auf jeden Fall gute Erholung verspricht. Viele Wege zwischen den Hügeln und Bergen laden zu ausgedehnten Spaziergängen oder Wanderungen ein. Aber eine Beschilderung gibt es nicht, man orientiert sich einfach über die jeweilige Aussicht. Wandern gehört aber nicht zu den cilentanischen Gewohnheiten, die eher zweckgerichtet sind. Die Wege sind deswegen keine Wanderwege, sondern Arbeitswege der Hirten, Wege zum Holztransport oder zum Einbringen der Kastanien- und Olivenernte aus abgelegenen Gebieten.

Eine Reise durch den Nationalpark Cilento bedeutet das Kennenlernen der Kultur und Geschichte eines Volkes, in einer süditalienischen Region, die noch heute nahezu unberührt und intakt ist. Neben dem Besuch der fantastischen Landschaften werden Sie das Gefühl haben, tausende von Jahren zurückversetzt zu werden, in die Zeit der griechischen Kultur. Vor allem in den alten Städten Paestum und Velia. Nicht zuletzt haben Sie die Gelegenheit, eine einfache, aber gesunde Küche kennenzulernen, die unter dem Namen "Dieta Mediterranea" bekannt geworden ist. Bei einem guten Glas Wein einige Worte wechseln mit den gastfreundlichen Leuten - wohltuend für Geist und Körper...

Fahrtprogramm:

## 1. Tag:

Über Innsbruck auf der Brennerautobahn nach Südtirol. Sterzing, durch das Eisacktal, Klausen, Bozen ins Etschtal. Vorbei an ausgedehnten Weinbergen und Obstplantagen weiter nach Trient, Rovereto, Verona. Dann in die Poebene, vorbei an Reisfeldern und Tabak-pflanzungen in die Provinz Emilia-Romagna.

Von Bologna in das Appenin-Gebirge und weiter durch die Toskana, Florenz, auf der Autostrada del Sol über Arrezzo, Rom, durch die Weinbaugebiete von Frascati, Monte Cassino nach Neapel und zu unserem Urlaubsort in Cilento. Übernachtung im guten Hotel in Santa Maria di Castellabate.

## 2. Tag:

Wir erkunden vom Hotel aus unseren Urlaubsort Santa Maria di Castellabate mit den Ortsteilen Santa Maria Alto (Weltkulturerbe) und San Marco. Der Rückweg führt über die traumhaften Strände zum Hotel. Wanderung ca 3 - 3 1/2 Stunden, Höhenunterschied ca. 250 m.

## 3. Tag:

Nach dem Frühstück Fahrt nach Salerno. Zu den Sehenswürdigkeiten der Stadt gehört die Kathedrale von San Matteo und das Castello Arechi. Aber auch ein Bummel durch die Altstadt und entlang der Küstenpromenade sind sehr empfehlenswert. Gelegenheit zur Schifffahrt entlang der Amalfiküste. Kein Süditalien-Aufenthalt wäre vollständig, ohne den Besuch dieses legendären Küstenstreifens, der als einer der schönsten der Erde gilt.

## 4. Tag:

Die heutige Wanderung führt uns ins Landesinnere, ins "grüne Herz" des Cilento-Nationalparks. Vom Bergort Felitto aus, entlang des Flußbetts des Calore, aufwärts durch wilde Felsschluchten. Über die "Ponte Naturale", eine von großen Kalkfelsblöcken gebildete Naturbrücke, zum anderen Flußufer. Der Steig führt weiter durch einen verwunschenen Steineichen- und Hainbuchenwald mit meterhohen Farnen, der Waldboden ist überzogen von Blütenteppichen... An diesem besonderen Wandertag ist für jeden etwas dabei, Wanderungen von 2 bis 6 Stunden, je nach Kondition, Lust und Laune!

## 5. Tag:

Ausflug nach Paestum. Die alte Stadt Paestum, bedeutender Zeuge griechischer Anwesenheit im Cilento. Fast ein wenig unwirklich erheben sich drei



## Leistungen:

Unsere Leistungen:

- Fahrt im Luxusreisebus mit Bordküche/WC
  - 7 x Halbpension im guten Hotel in Cilento
  - Ausflüge wie beschrieben
  - Wanderungen mit Wanderführer
- Zusatzkosten
- Einzelzimmerzuschlag
  - Eintrittsgelder
- Evtl. Touristensteuer (Direkt im Hotel zu bezahlen)
- Irrtümer, Verfügbarkeit und Änderungen vorbehalten. Es gelten die Reisebedingungen und Stornostaffel - Busreisen - aus unserem Katalog "Busreisen Astl 2020". - Mindestbeteiligung 20 Personen, feststehend bis 14 Tage vor Reiseantritt. Gültiger Reisepass oder Personalausweis erforderlich.

## Preis:

26.04.2020 - 03.05.2020 - Costa d'Oro Hotel

Doppelzimmer DU/WC - Halbpension	679 €
Einzelzimmer DU/WC - Halbpension	749 €

weltbekannte Tempel plötzlich in der Landschaft. Dass hier gleich drei Tempel-Bauwerke stehen, zeigt, dass Paestum zur Zeit ihrer Erbauung (550-450 v.Chr.) ein bedeutendes Handelszentrum war. Das hat natürlich auch mit seiner zentralen Lage in der Nähe der Sele-Mündung am Golf von Salerno zu tun. Mittagspause evtl. in Agropoli mit der Sarazenenfestung. Gelegenheit zur Küstenwanderung, zurück zu unsrem Hotel in St. Maria di Castellabate. (Gehzeit ca. 3 Std.)

## 6. Tag:

Heute erkunden wir die Küste des Cilento-Nationalparks. Herrliche Küstenfahrt über Acciaroli, Velia, Pisciotta, Palinuro (herrlicher Blick auf die Halbinsel von Palinuro) über Marina di Camerota. Wanderung (ca. 3 Stunden, 8 km) auf dem botanischen Pilgerweg weiter Richtung Cap Palinuro. Rückfahrt zum Hotel in S. Maria di Castellabate.

## 7. Tag:

Der heutige Tag steht zu Ihrer freien Verfügung. Entspannen, erholen, wandern oder im Meer baden,... Außerdem ist samstags im Ort ein origineller, italienischer Markttag!

## 8. Tag:

Heimfahrt vorbei an Neapel, Rom, Florenz, Verona, Brennerpaß, Kufstein. Rückkehr ca. 21 Uhr.