

*Individuele Actieve Autoreis*

# De kust van de Sirenen : de Amalfikust en het Cilento Nationale Park

Optie 2 : De '*backroads*' van de Amalfikust en het bergachtige  
binnenland van de Cilento

*8-daagse wandel & ontdekkingsreis vanuit 4 verschillende hotels en agriturismo's*



## Voorjaar & herfst 2011

**Reisorganisatie:** Genius Loci Travel – Salerno (Italië)

**Niveau:** 2/3 (eenvoudig paden zonder technische moeilijkheden, geringe tot iets grotere hoogteverschillen)

**\*\*\* GENIUS LOCI TRAVEL- The real spirit of Italy \*\*\***  
[www.genius-loci.it](http://www.genius-loci.it)

## Inleiding

De Zuid-Italiaanse regio Campania werd door de Romeinen 'Campania Felix, het 'Gelukke Land' genoemd, en was toen al een favoriete vakantiebestemming. De streek biedt dan ook alles wat een toerist zich kan wensen: een prachtige kust, een ongerept binnenland met imponerende bergketens, en vooral ook een rijkdom aan cultuurschatten. We hebben voor U een keuze gemaakt uit een aantal bijzondere bestemmingen, zowel aan de 'beroemde Costiera Amalfitana', door velen 's werelds mooiste kust genoemd, als in het onbekendere en ten dele onontdekte Nationaal Park Cilento.

De kust van Amalfi behoeft nauwelijks introductie: vele schrijvers en kunstenaars hebben haar beschreven als 's werelds mooiste kust. Amalfi was de hoofdstad van de gelijknamige zeerepubliek, die handel dreef met Costantinopel en de Arabische wereld, beroemd om zijn zeerecht en scheepswerven en waar volgens de Italianen het papier en het kompas werden uitgevonden. In de stad heerst een gezellige sfeer en met name de kleurrijke 12de-eeuwse dom en het 'Chiostro del Paradiso', een Arabische lusthof, zijn fraai. Ook een bezoek aan het prachtige natuurreservaat 'Valle delle Ferriere' mag niet ontbreken! Hier, in dit ongenaakbare bergland lijkt het 'dolce vita' van de kustplaatsen ver weg. In het voorjaar staan de hellingen vol orchideeën en geurt de maquis naar rozemarijn. Langs de kust is het een aaneenschakeling van prachtige stadjes in een spectaculaire 'setting': Positano, Praiano, Atrani, Maiori en Minori, Cetara en Vietri, allen met hun eigen karakteristieken, maar allen even mooi. Een ritje langs de kustweg is een must, evenals een boottochtje naar Salerno, onderlangs de spectaculaire kust, met steile wanden en diepe kloven en overal op uitstekende punten de middeleeuwse wachttorens.

Ten zuiden van Salerno ligt dan het Nationale Park van de Cilento, één van Zuid-Italië's best bewaarde geheimen, en ingeschreven op de UNESCO Werelderfgoedlijst. Hier maakt de beuvelachtige kustlijn snel plaats voor massieve bergen en diepe valleien, waar stille middeleeuwse dorpjes verborgen liggen in het midden van een nog ongerepte natuur, waar nog wolven, otters en arenden kunnen geobserveerd worden. De Cilento is echter meer dan alleen natuurpracht. U bewondert er antieke Griekse steden zoals Paestum en Velia, U dwaalt door de lange gangen en hooggewelfde zalen van het Certosa klooster van Padula of U bezoekt de ruïnes van het spookdorp Roscigno Vecchia, het 'Pompeii van de 19de eeuw'.

Dit alles maakt van de Cilento een wereld op zich, een streek met alles wat een toerist zich kan wensen, een echt 'Mare e Monti', (zee en bergen), zoals de Italianen zelf het noemen, en dat op loopafstand van elkaar. De zee hier is de schoonste en helderste van het vasteland van Italië, en u heeft de keus tussen zandstranden en rotsige kusten. Met name de Costa degli Infreschi diep in het zuiden van de Cilento, en het schiereiland van Punta Licosa, net ten zuiden van Paestum, zijn paradijzen voor wandelaars, snorkelaars en zwemmers. De uitzichten vanaf de bergen net achter de kustlijn zijn adembenemend, de wandelpaden leiden door prachtige bossen en over groene alpenweides omringd door de naakte rotsen van de kalksteenbergen.



Deze reis kan op verschillende manieren ingevuld worden, afhankelijk van de gekozen optie. Hierbij beslist U zelf de moeilijkheidsgraad van de wandelingen. De uitgestippelde wandelingen volgen eenvoudig paden zonder technische moeilijkheden, met meestal geringe hoogteverschillen, en zijn goed te lopen door personen met wandelervaring en een goede basisconditie. Gemiddelde wandeltijden : 2 tot 5 uren per dag.

## DAG-TOT-DAG PROGRAMMA

Tijdens deze reis hebt U de keuze uit verschillende basisopties, met de mogelijkheid één of meerdere nachten bij te boeken zowel in de Cilento, als langs de Amalfikust. Voor cultuur- en natuurliefhebbers die de Amalfikust nog niet eerder bezochten raden we ten zeerste aan hun verblijf hier te verlengen gezien de talloze mogelijkheden die dit wondermooie stukje Italië biedt voor zowel wandelaars als citytrippers.

### Optie 2 : De ‘backroads’ van de Amalfikust en het bergachtige binnenland van de Cilento

#### Dag 1 & 2 Het zuidelijke binnenland van de Cilento

##### Hotel in Morigerati

Tijdens de eerste twee dagen van uw verblijf logeert U in een charmant ‘country house’ in Morigerati gelegen in de bergen hoog boven de Golf van Policastro. Van hieruit ontdekt U op uw eigen tempo het onbekende en ongerepte zuidelijke binnenland van de Cilento, zonder uiteraard de wondermooie kust te vergeten.

Vanuit Morigerati wandelt U naar de WWF-oase van de Bussento, waar de rivier zich met veel geraas uit een diepe spelonk weer in zijn stroombedding stort; U heeft de gelegenheid een lange wandeling te ondernemen door de beukenbossen en langs de weiden van de Monte Cervati, de hoogste top van de Cilento, die zich in het voorjaar kleurt met talloze alpenbloemen en wilde orchideeën; U wandelt langs de karstkloof van Vallivona en ontdekt de diepe canyon die de rivier Calore heeft uitgesleten nabij Laurino. Langs de kust ontdekt u al wandelend de ongerepte rotskust van de uiterst pittoreske ‘Porto degli Infreschi’-baai of geniet U van het wijde panorama van op de hoogvlakte van Giolandra vooraleer U naar de kust afdaalt door de Marcellinovallei.

Voor de gemiddelde fietser vraagt het bergachtige gebied rond Morigerati een fikse inspanning, wat ruimschoots wordt goedge maakt door de prachtige natuur en schitterende panorama’s die U onderweg tegenkomt. Eenvoudigere fietstochten zijn mogelijk langs de kust bij Marina di Camerota en doorheen de Mingardovallei, of rond de Monte Bulgheria, waar U eventueel het verlaten spookdorpje van San Severino, en het archeologische site van Roccagloriosa bezoekt. Voor de getrainde mountainbikers bestaat er de mogelijkheid het Cervatimassief te doorkruisen, met eventuele klim naar de top zelf, en de opwindende afdaling van Pruno naar het geïsoleerde bergdorpje Rofrano.

Cultuurliefhebbers bereiken vanuit Morigerati met een korte rit met de wagen het enorme Certosaklooster te Padula in de Dianovallei, één van de grootste en rijkste van Zuid-Europa, en maken wellicht een korte uitstap naar de kuststad Maratea in de nabijgelegen regio Basilicata. Eventueel dwaalt U eenvoudigweg van het ene naar het andere charmante middeleeuwse dorpje waarbij U niet nalaat de verschillende antieke kerkjes, oude ‘palazzi’, vervallen kastelen en nauwe steegjes te bewonderen.

#### Dag 3 Velia, Monte Gelbison en Monte Stella

##### Hotel/agriturismo in Pioppi/Casalvelino

Vanuit uw verblijfplaats aan de voet van de Monte Stella-berg, maakt U zich op voor een verscheidenheid van mogelijke sportieve, culturele of eno-gastronomische uitstapjes – vergeet zeker niet tijdens uw uitstapjes aan te schuiven in één van de vele ‘trattorie’ waar U geniet van de heerlijkste lokale specialiteiten. Vooraleer ’s avonds opnieuw aan te schuiven aan de dis, geniet U best van een frisse duik in de kristalheldere zee en een uurtje zonnekloppen op een wit zandstrand.

Verstokte wandelaars kunnen in het wilde binnenland van de Cilento terecht op de Monte Gelbison. Vanuit Novi Velia brengt een eeuwenoud pelgrimspad U tot het Mariaheilgdom gelegen bovenop de bergtop. Een

eenvoudigere wandeling op de heuvel van Moio dell Civitella laat U de resten een de oude voor-Griekse stad ontdekken.

Op de fiets kan U op uw eigen tempo de 'Ring van de Monte Stella' rondmaken: een rondrit zonder al te veel hoogteverschil langs de charmante dorpjes die als een parelsnoer in een kring om de Monte Stella liggen. U geniet hier volop van de echte, door het kusttoerisme onaangetaste Cilento. Hier lijkt de tijd te hebben stilgestaan, en wordt de bezoeker nog als een langverwachte gast begroet.

Voor cultuurliefhebbers mag hier zeker een bezoek aan Velia niet ontbreken. Deze archeologische site bewaart de resten van de 6de eeuwse (voor Christus) Griekse stad, geboorte-oord van de filosofen Zeno en Parmenide, en oorsprong van één van de oudste medische scholen van Europa. Hier bewondert U de resten van de antieke zeehaven, de Griekse en romeinse badhuizen, verschillende tempels en publieke gebouwen, en de zogenaamde 'Roze Poort', één van de oudste voorbeelden van het gebruik van de boog in de Griekse architectuur.

## Dag 4 & 5 Alburni en Calorevallei

### Agriturismo in Felitto/Bellosguardo/Corleto Monforte

De volgende twee dagen verblijft U in een gezellig agriturismo in de Calorevallei. Hier staan uw gastheer en – vrouw garant voor oprechte, authentieke gastvrijheid en overvloedig eten gebaseerd op locale, meest zelf geproduceerde specialiteiten, overgoten met robuuste rode wijn.

Voor de liefhebber van korte en langere wandeltochten biedt dit deel van de Cilento talloze mogelijkheden. U klimt, eventueel met de wagen, naar het hoogplateau van de Alburnibergen, waar U langs brede aarden wegen en kronkelende paadjes door antieke beukenbossen, langs grillige rotsformaties en diepe spelonken naar de Monte Panormo, met zijn meer dan 1700m de hoogste top van het massief, wandelt; onderaan de bergflanken ontdekt U de diepe kloof van de Calorerivier nabij Felitto, of wandelt U van het verlaten dorpje Roscigno Vecchia, het 'Pompeii van de 20ste eeuw', naar de spectaculaire Sammarokloof en verder door naar het prachtig bewaarde dorpje Sacco, gelegen onder de hoge rotskliffen van het Cervatimassief. Vanuit uw agriturismo wandelt U naar de Ausobron onder het dorp Sant'Angelo a Fasanella, waar U de plaatselijke grotkerk van San Michele bezoekt.

De rustige straatjes van de Calorevallei en de wegen rond de Alburnibergen, vormen een spectaculaire achtergrond voor diverse fietstochten. De geoefende fietser zet koers naar de Dianovallei en bezoekt de kalksteengrotten van Pertosa, om daarna door de bergdorpjes Petina en Sicignano degli Alburni te passeren vooraleer langs de diep kalksteengrotten van Castelvità weer huiswaarts te fietsen. De hoogvlakte van de Alburnibergen leent zich uitstekend tot toeren met de mountainbike. De doorsnee fietser peddelt rustig langs de verschillende mooie dorpjes van de Calorevallei en houdt halt te Roscigno, Sacco, Felitto, Magliano, Oti en Aquara.



U kan uiteraard al dit natuurschoon ook met de wagen ontdekken. U zwerft vrijelijk langs de vele kleine dorpjes die de Calorevallei en de Alburnibergen sieren; U houdt halt voor een kort bezoek aan de pittoreske kastelen, uitkijktorens, kleine kerkjes en oude ‘palazzi’ die menig dorpscentrum sieren. ’s Middags houdt U halt in een agriturismo voor een lekker, overdadig middagmaal gebaseerd op ‘*antipasti della casa*’, buffelmozzarella, zelfbereide pasta, en lekker gegrild vlees. En een korte rit doorheen de vallei brengt U naar het archeologische site van Paestum, waar U één van de culturele hoogtepunten van uw reis bezoekt, de wereldberoemde Griekse tempels en het archeologisch museum (UNESCO Werelderfgoed).

## Dag 6 & 7 Amalfikust

### Agriturismo in Agerola

De laatste twee dagen van uw reis verblijft U in een gezellig agriturismo te Agerola, hoog boven de Amalfikust. Vanuit uw verblijf heeft U volop de gelegenheid dit paradijselijke stukje van de Italiaanse kust te ontdekken. Wellicht loont het de moeite uw verblijf hier met enkele dagen te verlengen, om rustig de vele cultuur-en natuurschatten van de ‘*Costiera Amalfitana*’ te ontdekken.

De verstokte wandelaar vindt hier een dramatisch landschap, met verticale rotswanden die steil oprijzen uit de zee, en hoge bergtoppen afgewisseld met diep ingesneden dalen. U wandelt vanuit Agerola over uiterst panoramische paden langs Monte Murillo naar de de ‘*Valle delle Ferriere*’ (Ijzervallei) en doorheen de ‘*Valle dei Mulini*’ (Molenvallei) naar Amalfi; U loopt over het Godenpad, wellicht de bekendste wandelroute van de Amalfikust, en zonder twijfel één van Italië’s mooiste, met adembenemende panorama’s over de ganse Amalfikust en het eiland Capri; U heeft de gelegenheid over het eeuwenoude ezelspad van de ‘*Via Maestra dei Villagi*’, ooit één van de hoofdverbindingen tussen de zeerepubliek Amalfi en zijn achterliggende gehuchten, te wandelen, door kleurrijke citroenboomgaarden en langs oude kerkjes; en U kan de uitdaging aangaan naar de hoogste top van het Sorrentijnse schiereiland te klimmen en van op Monte Sant’Angelo a Tre Pizzi het 1500m lager gelegen Positano te bewonderen.

De dramatische hoog uit de zee oprijzende kliffen van de Amalfikust, afgewisseld met kleine inhammetjes and prachtig gelegen, vaak half verborgen vissersdorpjes, laten zich uiteraard zeer goed bewonderen van op zee. Vanuit Agerola bereikt U met een korte busrit Amalfi, waar U de keuze heeft uit een geleide toeristische rondvaart of een tocht met de kayak langs een deel van de kust, onderweg kleine inhammetjes en strandjes, en de meest bizarre rotsformaties bewonderend.

Voor de cultuurliefhebber en fervente citytripper en shopper, biedt de Amalfikust een overdaad aan interessante plekjes. U bezoekt het prachtige middeleeuwse Amalfi met zijn arabiserende ‘*duomo*’ en talloze ‘*palazzi*’. U slentert door de steegjes van Ravello, gelegen hoog bovenop een steile kalksteenklif, en bezoekt zijn schitterende villa’s (Villa Rufolo en Villa Cimbrone) en hun uitgebreide tuinen. U daalt af in het mondaine Positano, bekend voor zijn beroemde zomergasten – ook Bill Gates was hier ooit op bezoek – en geniet van een ijsje op het brede strand. Eventueel neemt U de veerboot vanuit Amalfi voor een bezoek aan het eiland Capri, waar reeds de romeinse keizer Tiberius zijn vakanties doorbracht! Vanuit Agerola bereikt U al snel de andere kant van het schiereiland waar U de toeristische kuststad Sorrento, hoog op de verticale rotswanden gebouwd, bezoekt, of doorrijdt naar Massa Lubrense en het dorpje Termini op de uiterste tip van het schiereiland.

## Dag 8 Einde van de reis

Uw reis eindigt deze morgen na het ontbijt.

© *Genius Loci Travel*, 2011

# TOUR DETAILS

## ACCOMMODATIE & MAALTIJDEN

Alle nachten worden doorgebracht in charmante B&B's, familiehotels of agriturismo's. Alle kamers zijn voorzien van eigen badkamer.

Accommodatie is vrijwel steeds op basis van B&B. De agriturismo's in het binnenland van de Cilento bieden vaak de mogelijkheid 's avonds in hun eigen restaurant te dineren. Op de andere avonden bent U vrij te kiezen uit een brede waaier van restaurants in de dorpjes en steden waar U verblijft.

Picknicks zijn niet inbegrepen in de prijs van de reis, maar kunnen worden klaargemaakt door de geranten van het B&B, hotel of agriturismo waar U verblijft, of U kan zelf in uw proviand voorzien in de dorpjes waar U passeert.

**Nachten 1 & 2:** De eerste twee nachten verblijft U in een gezellig country house te Morigerati in het zuidelijke binnenland van de Cilento.

**Nacht 3:** Deze nacht verblijft U in een fijn hotel of agriturismo in het kustdorpje Pioppi of het nabijgelegen Casalvelino.

**Nacht 4 & 5:** De volgende twee nachten verblijft U in een aangenaam agriturismo te Felitto / Bellosguardo / Corleto Monforte aan de voet van de Alburnibergen.

**Nachten 6 & 7:** De laatste twee nachten van uw reis verblijft U in een gezellig agriturismo te Agerola, hoog boven de Amalfikust.

## TIJDENS DEZE INDIVIDUELE AUTO- EN WANDELREIS ZORGEN WIJ VOOR

- Accommodatie: 2 nachten Morigerati, 1 nacht Pioppi/Casalvelino, 2 nachten Felitto/Bellosguardo/Corleto Monforte, 2 nachten Agerola; alle nachten in goede \*\*\* /\*\*\*\* B&B's, hotels en agriturismo's
- Maaltijden: 8 ontbijten
- Uitgebreide routenota's, met beschrijvingen van de route en toeristische informatie
- Topografische wandelkaarten (schaal 1 : 25.000 of beter)
- 24/24 lokale assistentie

### Niet inbegrepen

- Reistaksen
- Reisverzekering
- Maaltijden en dranken niet inbegrepen in de beschrijving
- Extra optionele uitstappen of activiteiten
- Persoonlijke uitgaven
- Autoverhuur (op aanvraag)

## **MOEILIKHEIDSGRAAD**

**Eenvoudig tot gemiddeld (2/3):** Meestal eenvoudige wandelingen zonder technische moeilijkheden, met geringe hoogteverschillen. In het vroege voorjaar en de late herfst kan het weer nog wisselvallig zijn. Voorzie zeker ook regenkledij en warme overkleding.

**Fysieke conditie:** een goede basisconditie en enige wandelervaring volstaan voor de wandelingen die U tijdens deze reis onderneemt. Hou er rekening mee dat U tijdens deze reis zelf de moeilijkheidsgraad van de wandelingen kan beslissen!

## **AANKOMST & VERTREK**

**Aankomst:** De reis start in MORIGERATI. Met de wagen bereikt U het zuidelijke binnenland van de Cilento vanuit Rome (dagelijkse lijnvluchten en low-costvluchten vanuit alle voornaamste Europese steden) in ongeveer 4 uur. Vanuit Napels (verschillende lijn- en low-costvluchten vanuit verschillende Europese steden) doet U er ongeveer in ongeveer 2,5 uur over.

**Vertrek:** De reis eindigt na het ontbijt op dag 9 in AGEROLA. Van hieruit bereikt U Napels in 1 uur, Rome in 3 uur.

## **TOUR VARIATIES**

### **EXTRA NACHTEN**

Het is mogelijk extra nachten te boeken aan het begin of einde van uw reis. We raden U ten zeerste een verlenging van uw verblijf langs de Amalfikust of te Napels aan. We beschikken over verschillende uitstekende 3 tot 5-sterren hotels en B&B's. Details en prijzen op aanvraag.

### **UPGRADE**

In enkele van de verblijfplaatsen *en route* is het mogelijk een upgrade te boeken. Details en prijzen op aanvraag.

© *Genius Loci Travel*, 2011