

# NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

*professionisti per natura*

## **Il Parco del Cilento Trekking residenziale tra mare e montagna**

**Sulle tracce di Ulisse** la leggenda dice che questo tratto di costa è particolarmente legata alla presenza di ammalianti sirene e numerosi poeti e cantori ne hanno narrato: Leucosia, Partenope e Ligea. Come scriveva Omero anche Ulisse rischiò di essere tratto in trappola, salvato infine da Circe che lo legò all'albero maestro per non farsi catturare dal loro canto

**Storia o leggenda?** Sarà per questo che sono così numerosi i **relitti di navi greche e romane?** Di certo la costa e i suoi porti naturali erano molto graditi alle antiche popolazioni, ne sono testimonianza la magnificenza dei **Templi di Paestum**.

**Uno dei tratti di costa più belli d'Italia** Baie sabbiose, scogliere imponenti affacciate su un mare limpidissimo, montagne che sfiorano i 2000 metri, rivestite di fiori e di profumata macchia mediterranea. Un parco dove si accede solo a piedi: il Parco del Cilento con il Vallo di Diano è stato inserito, nel giugno 1997, nella prestigiosa lista MaB (man and biosphere) dell'UNESCO.



**Programma di 8 giorni/ 7 notti – 6 giorni di trek**

**1° giorno: Marina di Camerota**



**Dal 1985**

**Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407**

[naturadavivere@ardea.toscana.it](mailto:naturadavivere@ardea.toscana.it) [www.naturadavivere.it](http://www.naturadavivere.it)

iscritta Albo Nazionale cooperative a mutualità prevalente al N. A121602 presso il M.A.P.

# NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

*professionisti per natura*

Arrivo autonomo a **Marina Di Camerota** che è ben collegata con il treno, mezzo che consigliamo perché gli spostamenti in loco saranno a piedi e con pullmino transfer. Trasferimento con Bus di Linea in Hotel. Incontro con la guida e briefing per il trekking del giorno dopo. Sistemazione in hotel e cena

## 2° giorno: Marina di Camerota – Cala Bianca

Colazione. Descrizione del trekking: partiamo a piedi dall'hotel. Alcuni gradini, un breve tratto asfaltato e poi si comincia a camminare tra gli alberi lungo un sentiero che è un sali e scendi. Una digressione alla **Spiaggia del Pozzallo** per poi tornare sul sentiero fino alla altrettanto suggestiva **Cala Bianca** per merita una sosta. Quindi si riparte, stavolta per raggiungere la meta: la bellissima Baia degli Infreschi (o Porto Infreschi). È un luogo semplicemente meraviglioso.

A questo punto si hanno due possibilità: si può tornare indietro a piedi, ripercorrendo dunque a ritroso il sentiero, oppure si può prendere una delle numerose barche che fanno servizio tra la Baia e il porto di Marina di Camerota. (supplemento non incluso nella quota)

Cena in hotel

Trek: Dislivello +/- 200 m. Media tappa ore: 04:30. Pranzo al sacco



## 3° giorno: Marina di Camerota – San Giovanni a Piro – Monte Bulgheria

Colazione e trasferimento con pullmino privato a San Giovanni a Piro.

Descrizione del trekking: la nostra meta è il **monte Bulgheria** che promette un vasto panorama sul **golfo di Policastro** ma si rivelerà una sorpresa anche per il caratteristico paesaggio sommitale. L'inizio è una ripida sterrata che si trasforma in sentiero sormontato da grandi bastionate rocciose. Passata la sorgente che ospita l'immagine della Madonna di Lourdes con una buona mulattiera si sale a zig zag il versante, fino a raggiungere la fascia dei lecci. Salendo il paesaggio cambia e ci ritroviamo sulle nude e ripide pendici che sorreggono la cresta sommitale del monte a 1224 metri. La discesa è dal lato opposto divallando con scarsa pendenza su terreno pietroso per poi rientrare nella boscaglia e innestarsi sulla pista sterrata per tutto il lungo tratto in leggera discesa verso le case di San Giovanni a Piro.

Trasferimento in hotel e cena



Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

Dal 1985

[naturadavivere@ardea.toscana.it](mailto:naturadavivere@ardea.toscana.it) [www.naturadavivere.it](http://www.naturadavivere.it)

iscritta Albo Nazionale cooperative a mutualità prevalente al N. A121602 presso il M.A.P.

# NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura

Trek: Dislivello +/- 800 m, Media tappa ore: 05:30

## 4° giorno: Marina di Camarota -Palinuro

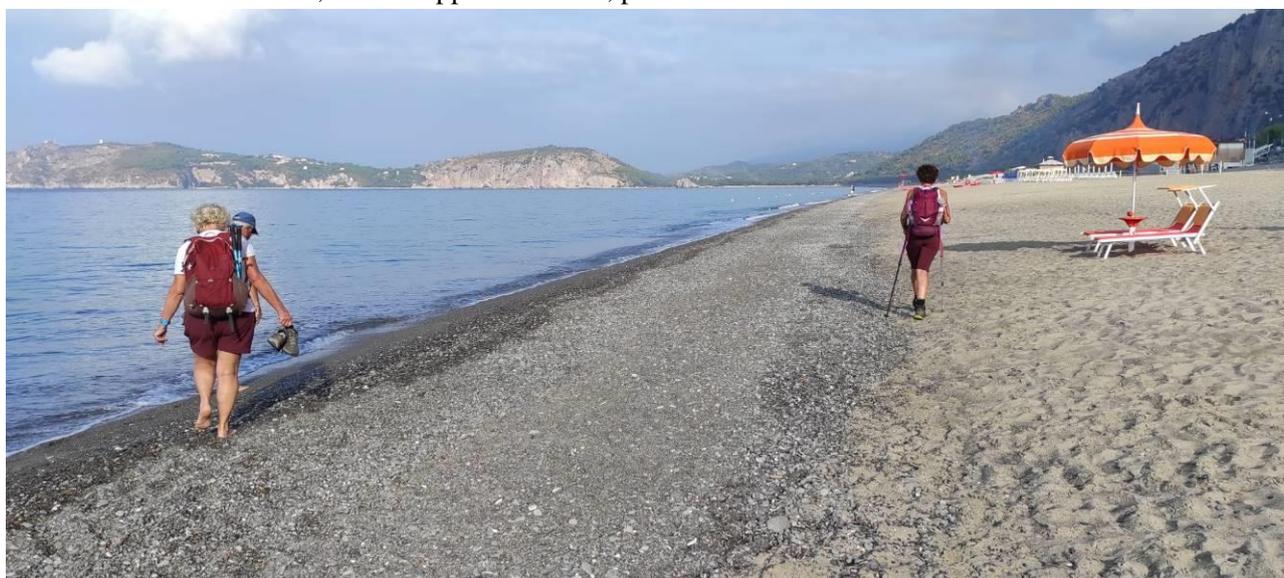
Colazione e trasferimento con pulmino privato a Palinuro

Uno stupendo trekking ad anello alla scoperta dei punti panoramici e delle antiche torri di avvistamento del periodo Vicereale che sovrastano le alte falesie rocciose a picco sul mare del promontorio. Si parte dal porto di Palinuro e salendo lungo un sentiero tracciato si arriva sulla parte sommitale di **Capo Palinuro** dove si trova il faro e la stazione meteorologica. Lungo il percorso si incontreranno antiche torri e fortificazioni, insieme a tracce di vecchie postazioni antiaeree risalenti alla 2° guerra mondiale, e si ammireranno panorami mozzafiato sulle strapiombanti falesie rocciose del capo. Il ritorno sarà in discesa su un sentiero, che attraversa una folta e fresca pineta, che riporta nei pressi del parcheggio del porto di Palinuro.

Al termine Escursione facoltativa in barca alle Grotte di Palinuro.

Trasferimento in hotel e cena

Trek: Dislivello +/- 190 m, Media tappa ore: 03:00, pranzo al sacco



## 5° giorno: Marina di Camarota – Sentiero dei Briganti

Colazione e trasferimento con pulmino privato a **San Severino di Centola**.

Descrizione del trekking: magnifica escursione lungo il **Sentiero della Tragara**, fino al Santuario dell'Annunziata a Licusati. E' uno dei tratti più frequentati e caratteristici dell'intero panorama cilentano. Il termine "tragara" è la denominazione locale dei grandi massi che occasionalmente rotolano giù nella valle. Questo sentiero è meglio conosciuto con il nome di "**Sentiero dei Briganti**" proprio perché fu utilizzato all'epoca del Brigantaggio dalla Banda di Nicola Marino di Centola. Si percorre un piccolo tratto della vecchia ferrovia abbandonata del 1880) per poi imboccare la vecchia mulattiera. La salita è un po' impegnativa, ma offre bellissimi scorci panoramici sulla Gola del Diavolo e le rovine del borgo medievale di San Severino, sul Castelluccio (Castello di Montelmo) e la valle col fiume Mingardo. Da qui si passa a un bivacco dove erano soliti rifugiarsi i Briganti per poi arrivare all'Epitaffio, torretta di pietre da dove si può ammirare tutto l'entroterra e il Mare di Palinuro con l'Arco Naturale. Si prosegue per un sentiero immerso



Dal 1985

Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

[naturadavivere@ardea.toscana.it](mailto:naturadavivere@ardea.toscana.it) [www.naturadavivere.it](http://www.naturadavivere.it)

iscritta Albo Nazionale cooperative a mutualità prevalente al N. A121602 presso il M.A.P.

# NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

*professionisti per natura*

nella macchia fino al Santuario dell'Annunziata, dal quale è possibile scendere per un caratteristico oliveto fino a Licusati.

Trasferimento in hotel, cena.

Trek: Dislivello salita: 550 m Dislivello discesa: 350 m. Media tappa ore: 04:00 - pranzo al sacco

## 6° giorno: Marina di Camarota – Torre Mingardo

Colazione e Transfert con pulmino privato a **Torre Mingardo**.

Descrizione del Trek: una bella escursione dove su una splendida terrazza naturale vista Mare e Monti è possibile preparare un caratteristico Aperitrek; il panorama è mozzafiato e spazia dalla costiera Amalfitana alle catene montuose del Cilento fino alle Isole Eolie. Scenderemo poi alla **spiaggia di Campogrosso** dove percorrendo un sentiero costiero torneremo in hotel

Trek: Dislivello +/- 420m, Tempi escursione: circa 4 ore pause comprese.

## 7° giorno: Marina di Camarota - Paestum

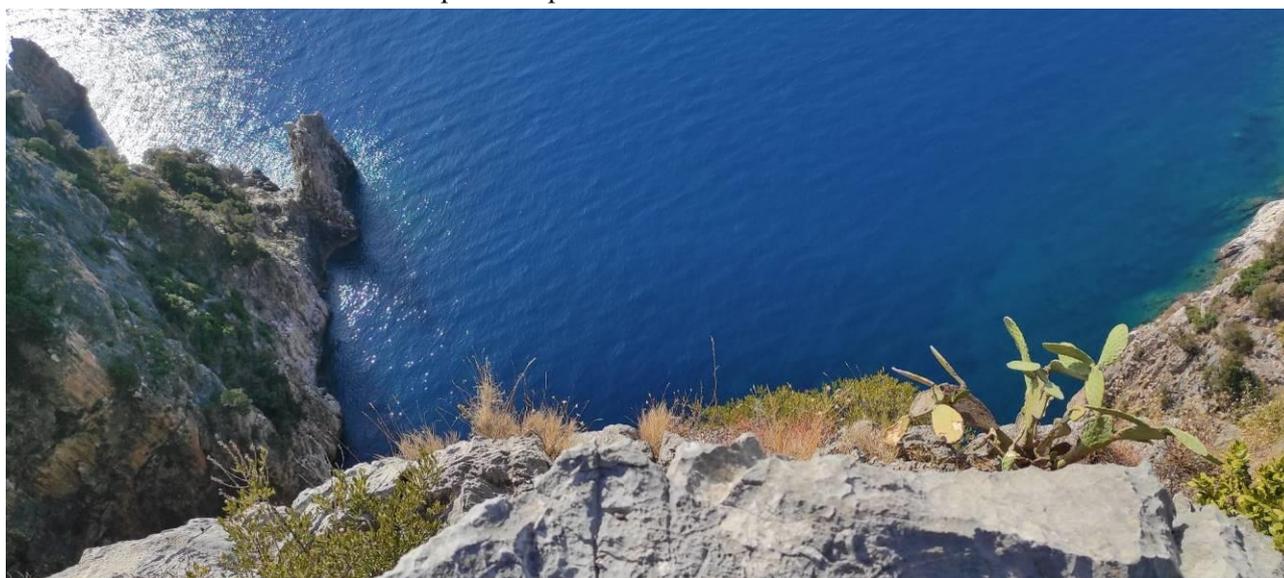
Colazione e transfer con pulmino privato a **Paestum**

Oggi è una giornata di turismo: visitiamo la zona degli **scavi archeologici** ove, si trovano tre Templi tra i più belli ed integri della Magna Grecia. Proseguimento con pulmino per Pertosa. Visita alle caratteristiche ed uniche **Grotte dell'Angelo** con un tragitto che si snoda per circa 3000 metri sotto il massiccio degli Alburni. Il tratto iniziale delle Grotte è invaso dalle acque del fiume Negro, che offre un affascinante ed inconsueto viaggio in barca fino a raggiungere un piccolo approdo dal quale ci si inoltra nelle viscere della terra immersi in un silenzio magico. Pranzo al sacco.

Rientro in hotel, cena.

## 8° giorno: Partenza

Colazione e saluti. In base all'orario partenza per il rientro



Dal 1985

Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

[naturadavivere@ardea.toscana.it](mailto:naturadavivere@ardea.toscana.it) [www.naturadavivere.it](http://www.naturadavivere.it)

iscritta Albo Nazionale cooperative a mutualità prevalente al N. A121602 presso il M.A.P.

# NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

professionisti per natura

## Scheda Tecnica

**Durata:** 8 giorni / 7 notti (6 giorni di trekking)  
**Date 2025:** dal 19 al 26 ottobre

**Tipo di viaggio:** viaggio escursionistico / naturalistico in piccoli gruppi, accompagnato da una guida ambientale. Escursioni di media intensità (T/E) con dislivelli fino a 800m+ ma senza nessuna difficoltà tecnica. Indicato per chi ama camminare e ha un allenamento medio. Il programma delle escursioni può subire delle modifiche dovute alla situazione meteorologica o ad altri eventi imprevedibili.

**Sistemazione:** hotel di categoria turistica. Sistemazione in camere doppie con bagno privato

**Quota individuale:** € 1030 (per gruppo min 10 pax)  
**Quota piccolo gruppo:** € 1190 (da 6 a 9 pax)

**Partecipanti:** minimo 6 massimo 14

**Supplemento Camera singola:** € 300 (salvo disponibilità)

### La Quota Comprende: -

\*\*\* 7 mezze pensioni con Colazione a Buffet: Salato: salumi e formaggi locali, focacce e pane farcito appena sfornato, rianata (tipica pizza alta con pomodorini) Dolce: diverse torte, ciambelle e crostate fatte in casa, yogurt, miele e marmellate di produzione propria, fette biscottate e frutta di stagione. Latte fresco, Thè, Caffè, Cappuccino, ecc... saranno serviti al tavolo. La Cena: I pasti sono composti da un Primo, Secondo con contorno, frutta o dolce. La Cena potrà essere a tema in base al periodo di riferimento ed ai gusti dei partecipanti tendenzialmente saranno servite delle cene di presentazione tipiche come ad esempio la Serata del pesce azzurro o la Serata Cilentana con Lagane con Ceci di Cicerale, la Maracucciata e Cianbotta, oltre alle scelte presenti sul menù, prepariamo cibi dedicati per celiaci, vegetariani o vegani

\*\*\* Aperitrek

\*\*\* Guida Trekking per tutto il viaggio a partire da Marina di Camerota che funge anche da coordinatore

\*\*\* trasferimenti in pulmino privato come da programma

**La Quota non comprende:** i mezzi per raggiungere Marina di Camerota, i pranzi, le bevande, gli extra, ingressi a musei e monumenti, tutto quanto non riportato a "La Quota comprende"

## Caratteristiche del viaggio

**Guida: Enrico** sarà la guida referente, è guida GAE (escursionistica ambientale) dalla lunga esperienza. Conosce bene il territorio e vi accompagnerà con empatia a scoprire questo sorprendente territorio tra mare e montagna creando fin da subito una bella atmosfera di gruppo. La Guida starà con il gruppo per tutto il tour e fungerà da coordinatore. Sarà discrezione della guida apportare eventuali modifiche al programma a causa del tempo o altre motivazioni che lo rendano necessario.



Dal 1985

Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

[naturadavivere@ardea.toscana.it](mailto:naturadavivere@ardea.toscana.it) [www.naturadavivere.it](http://www.naturadavivere.it)

iscritta Albo Nazionale cooperative a mutualità prevalente al N. A121602 presso il M.A.P.

# NATURA da VIVERE - T.O.

di A.R.D.E.A. s.c.r.l.

*professionisti per natura*

**Escursioni:** alcune sono facili, altre più impegnative ma non presentano difficoltà tecniche. Sono indicate per chi ama camminare in montagna e ha un allenamento medio. Essendo residenziale si può anche decidere di saltare delle escursioni.

**Abbigliamento:** sono necessari scarponcini da trekking, zainetto e borraccia. Abbigliamento da montagna con peso adeguato alla stagione. Abbigliamento da pioggia e eventualmente bastoncini da trekking per chi ha l'abitudine di usarli.



Dal 1985

Via Montebello, 118 57126 Livorno - Tel. 0586 444407

[naturadavivere@ardea.toscana.it](mailto:naturadavivere@ardea.toscana.it) [www.naturadavivere.it](http://www.naturadavivere.it)

iscritta Albo Nazionale cooperative a mutualità prevalente al N. A121602 presso il M.A.P.