



Cilento, sulle tracce di monaci e pastori

L'entroterra verde del Golfo di Policastro



PROGRAMMA 2020

© Genius Loci Travel. All rights reserved.



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

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



INTRODUZIONE

Mentre la costa del Golfo di Policastro ormai è meta ambita del turismo estivo, i territori interni con i piccoli borghi di carattere medievale sono ancora poco conosciuti.

Qui la natura offre sorgenti di acqua limpida, fiumi torrentizi, una folta vegetazione verde, una morfologia mozzafiato tra gole profonde e cime panoramiche.

La (ri-)fondazione dei paesi coincide generalmente con l'arrivo dei monaci di rito greco ortodosso, che si rifugiarono nel più sicuro principato Citra dopo le invasioni degli arabi nel Mercurion. Della loro presenza troviamo ormai poche tracce, come qualche rudere (San Fantino a Torraca) o San Demetrio venerato a Morigerati.

Ancora oggi possiamo incontrare greggi di capre cilentane, pecore e vacche podoliche. Durante le nostre camminate riusciremo a scoprire tracce secolari della vita umile e laboriosa dei contadini e pastori, come aie, mulattiere, ponti, terrazzamenti e ovili.

La natura selvaggia e incontaminata è il regno dei cinghiali, volpi, lupi, gatti selvatici e martore. La tradizione culinaria si basa sempre sugli ortaggi, preparati con fantasia e pazienza, la produzione di salumi e formaggi, la pasta fatta in casa. Venite a scoprire con noi l'ospitalità del Cilento rurale!

Per la sua ricchezza d'acqua il Basso Cilento vi permette di passare una vacanza rilassante anche nei mesi più caldi, muovendovi durante gli orari più freschi della giornata e scegliendo percorsi vicino ai torrenti.

Nei mesi estivi Tortorella dovrebbe offrire una piscina all'aperto, ottimo per le famiglie alla ricerca di un po' di relax.



Nota Bene: questo tour ha un livello di difficoltà moderato, adatto a chi ha già avuto esperienze di trekking ed è in buone condizioni fisiche. La maggior parte delle passeggiate prevede sentieri in buone condizioni, alcuni con relative segnalazioni. Durata indicativa delle passeggiate: da 5 a 6 ore al giorno.



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

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



PROGRAMMA GIORNALIERO

Giorno 1 – Arrivo a Tortorella

Arrivo a Tortorella o alla stazione di Sapri. Se avete prenotato il servizio di transfer privato, (opzionale) il nostro autista vi porterà alla vostra tranquilla casa vacanza, immersa nel verde paesaggio rurale del comune di Tortorella, a 680 m di altitudine, e che si affaccia sul Golfo di Policastro. Se arriverete presto, potreste già fare una breve passeggiata sulla prima tappa del Cammino di San Nilo, che collega varie stazioni dei monaci basiliani.

Pernottamento: Tortorella – Casa vacanze. Cena di benvenuto a casa dei titolari!

Distanza totale percorsa (opzionale): 2-4 km. Durata approssimativa della passeggiata: 1-2 ore. (sono possibili diverse variazioni)

Giorno 2 – Il grande canyon del Rio Casaletto e la cascata Cappelli di Venere

Con la macchina ci spostiamo a Tortorella (10 minuti). Una bella mulattiera ci porta al letto del fiume Cerdanaso, passando per alcune querce secolari. Seguendo un piccolo sentiero ci incamminiamo verso la “iummara”, la confluenza tra due fiumi che insieme formano il Bussentino. Il sentiero non ci passa direttamente, ma nei mesi più caldi è un posto incantevole con acqua fresca limpidissima, da raggiungere solo entrando in acqua. Il sentiero prosegue lungo le ripide declivi del canyon attraverso una bella lecceta. Si raggiunge il vecchio sentiero che portava al mulino del paese, dove scegliamo la salita verso il centro del paese. Un belvedere ci regala un bellissimo panorama sia nella profonda gola sia verso le montagne circostanti. Dopo una pausa ci avviamo attraverso il borgo medievale e scendiamo verso Casaletto Spartano. La vecchia via di comunicazione ci permette di nuovo di arrivare al fiume, dove attraverso un ponte medievale per raggiungiamo il centro del paese e il coronamento della nostra passeggiata: la cascata Capelli di Venere. Rinfrescati con l'acqua della sorgente ripartiamo per seguire un'altra volta il fiume verso la frazione di Battaglia, dominata dal palazzo baronale dei Gallotti, dove precedentemente abbiamo postato una macchina.

Pernottamento: Tortorella – Casa vacanza.

Distanza totale percorsa: 10 km. Durata approssimativa della passeggiata: 5 ore. (sono possibili diverse variazioni)

Giorno 3 – Giorno a disposizione vostra, ideale per riposarvi in giardino, per un bagno al mare, la visita degli scavi di Rocca gloriosa, la casa di Ortega a Bosco o una visita della Certosa di Padula

Se preferite potete anche fare un'altra escursione guidata con la vostra guida! (facoltativo), p.es. da Morigerati alla Grotta di San Michele in un percorso ad anello.

Pernottamento: Tortorella - Casa vacanza.

Distanza totale percorsa: 11km. Durata approssimativa della passeggiata: 4 ore. (sono possibili diverse variazioni)

Giorno 4 – La vetta panoramica del Monte Cocuzzo

Partendo direttamente dalla struttura ci avviamo verso una delle montagne più belle del Golfo di Policastro, con una ricchissima vegetazione di erbe spontanee e bellissime formazioni rocciose. Dalla cima (1387 m) la vista spazia a 360 ° verso il mare, alcune tra le montagne più alte del Cilento (M. Cervati, Monte Sacro, M. Bulgheria) e fino al Parco Nazionale del Pollino. Passiamo dai nostri vicini contadini e pastori, con una bella sorgente di acqua limpida davanti casa, e con un pò di fortuna incontriamo un gregge di capre o pecore. Salendo sempre di più su sentieri e sterrate la vegetazione cambia: leccio, frassino ed ontano cedono lo spazio al faggio. L'ultima oretta prima di arrivare in vetta camminiamo sulle tracce degli animali, passando per particolari formazioni rocciose, ma la cresta calcarea non presta particolari difficoltà. Dopo averci goduto il panorama con un bel pranzo a sacco iniziamo la discesa attraverso una grande faggeta. Arrivati al passo che secondo gli storici è stato attraversato sia da Carlo



Pisacane sia da Garibaldi dobbiamo decidere se vogliamo allungare il nostro tour di una variante leggermente più lunga con ampia vista sul Golfo. Torniamo “a casa” per riposarci al fresco nel silenzio del borgo.

Pernottamento: Tortorella – Casa vacanza.

Distanza percorsa totale: 10-12 km. Durata approssimativa della passeggiata: 4-6 h.

Giorno 5 – Partenza

Se avete prenotato il servizio transfer sarete portati alla stazione di Sapri



INFORMAZIONI PRATICHE

PERNOTTAMENTO & PASTI

Per tutta la durata del tour pernosterete in un bellissimo borgo rurale composto da 3 case vacanza a conduzione familiare, la titolare del quale è una delle guide più esperte della zona. Avrete a vostra disposizione un appartamento dotato di bagno e cucina indipendente. L'orto biologico sarà a vostra disposizione.

Le cene tranne la prima non sono incluse. Avete a vostra disposizione un angolo cottura/una cucina con tutto il necessario. A Tortorella si trovano 3 piccoli alimentari e un macellaio per fare la spesa.

I pranzi a sacco non sono inclusi nel prezzo del tour. In alcuni casi ci sarà la possibilità di pranzare in un ristorante lungo il percorso.

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

Medio – Facile (2-3): questo tour ha un livello di difficoltà moderato, adatto a chi ha già avuto esperienze di trekking ed è in buone condizioni fisiche. La maggior parte delle passeggiate prevede sentieri in buone condizioni, alcuni con relative segnalazioni. Durata indicativa delle passeggiate: da 5 a 6 ore al giorno.

LA QUOTA COMPRENDE

- 4 notti a Tortorella in una casa vacanze
- Pasti: 1 cena
- Trasferimenti privati come da programma
- Assistenza h24

LA QUOTA NON COMPRENDE

- Tasse di soggiorno
- Assicurazione di viaggio
- Bevande e pasti non inclusi nell'itinerario
- Attività extra
- Mance
- Spese di natura personale
- Ingresso all' Oasi Capelli di Venere (3 €)



#GeniusItaly

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

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy



ARRIVO & PARTENZA

Arrivo & Partenza: Il tour inizia e finisce a TORTORELLA che può essere facilmente raggiunta in treno da Napoli o da Salerno. which can easily be reached by train from either Naples or Salerno. Napoli e Salerno sono collegate al resto d'Italia dall'alta velocità da qui è possibile raggiungere le principali città italiane.

PERNOTTAMENTI EXTRA

È possibile includere notti extra. Vi forniremo anche itinerari aggiuntivi per i giorni che vorrete aggiungere al tour standard!

All'inizio o alla fine del tour sarà anche possibile visitare La Certosa di Padula o Paestum o rilassarsi qualche giorno in spiaggia.

Il tour può essere facilmente prolungato aggiungendo soggiorni in altre località del Cilento. Vi offriremo diverse buone opportunità di pernottamento. Dettagli e prezzi su richiesta.

© Genius Loci Travel. All rights reserved.



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

GENIUS LOCI TRAVEL - The Real Spirit Of Italy

