

Cilento und Amalfiküste

mit 15
Wanderungen

Peter Amann

Reiseführer für individuelles Entdecken



TIPPS

Fisch satt:

In Cetara an der Amalfiküste wird Fisch in allen Zubereitungsarten zelebriert | 54

Dahingleiten zwischen Himmel und Erde:

Wandern an der Amalfiküste und im Cilento | 392

Gestrandet:

Ob in Pisciotta, Palinuro, Marina di Camerota oder Villammare – hier sind Strandfreuden angesagt | 295, 307, 319, 326

Ruinenromantik ist nicht passè:

Das antike Paestum ist lebendiger denn je | 158

Unbekannte Amalfitana:

Im Tramonti-Tal geben sich Slow Food und Slow Travel die Hand | 64

Überraschung im Abseits:

Wer kennt Olevano sul Tusciano? | 208

Willkommen im Süden:

Santa Maria di Castellabate ist kein Geheimtipp mehr, aber auf jeden Fall weiterhin ein Tipp | 236

Wo bitte geht's zum Paradies?

In Amalfi wird man gleich zweimal fündig | 95, 102

Cilento und Amalfiküste



» Ich bin der Meinung, dass alles besser gehen würde,
wenn man mehr ginge. «

*Johann Gottfried Seume (1763–1810),
„Mein Sommer“*

Impressum

Peter Amann

REISE Know-How Cilento und Amalfiküste

erschienen im

REISE Know-How Verlag Peter Rump GmbH,

Osnabrücker Str. 79

33649 Bielefeld

Deutschland

+49-521-946490

info@reise-know-how.de

© REISE Know-How Verlag Peter Rump GmbH

2., neu bearbeitete und aktualisierte Auflage 2024

Alle Rechte vorbehalten.

PDF-ISBN 978-3-8317-5253-9

Gestaltung und Bearbeitung

Umschlag: Peter Rump, der Verlag

Inhalt: Günter Pawlak, Wayan Rump, der Verlag (Layout);

Michael Luck (Realisierung)

Fotonachweis: Peter Amann (pa)

Kartografie: Catherine Raisin

Lektorat: Michael Luck

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Anzeigenvertrieb

KV Kommunalverlag GmbH & Co. KG,

Alte Landstraße 23, 85521 Ottobrunn,

Tel. 089 928 096-0, info@kommunal-verlag.de

Bildlegende Umschlag und Vorspann

(alle Bilder von P. Amann)

Titelbild: Amalfiküste, Vettica Maggiore

Vordere Umschlagklappe (kleines und großes Bild):

Unterwegs auf dem Sentiero degli Dei („Götterweg“)

S. 1: Nebensaison in Marina di Camerota

S. 2/3: Wandern an der Costa della Masseta

Wir freuen uns über Kritik, Kommentare und Verbesserungsvorschläge, gern per E-Mail an info@reise-know-how.de.

Alle Informationen in diesem Buch sind vom Autor mit größter Sorgfalt gesammelt und vom Lektorat des Verlages gewissenhaft bearbeitet und überprüft worden.

Da inhaltliche und sachliche Fehler nicht ausgeschlossen werden können, erklärt der Verlag, dass alle Angaben im Sinne der Produkthaftung ohne Garantie erfolgen und dass Verlag wie Autor keinerlei Verantwortung und Haftung für inhaltliche und sachliche Fehler übernehmen.

Die Nennung von Firmen und ihren Produkten und ihre Reihenfolge sind als Beispiel ohne Wertung gegenüber anderen anzusehen. Qualitäts- und Quantitätsangaben sind rein subjektive Einschätzungen des Autors und dienen keinesfalls der Bewerbung von Firmen oder Produkten.

Die Information über und die Bereitstellung von digitalen Zusatzinhalten (z. B. Links, GPS-Tracks o. Ä.) ist eine freiwillige Zusatzleistung des Verlages, auf die kein Anspruch besteht und für deren Richtigkeit aufgrund der Veränderlichkeit solcher Informationen auch nicht gehaftet werden kann. Insbesondere behält sich der Verlag deshalb vor, die Bereitstellung und die Zugriffsmöglichkeit zeitlich zu befristen und den Zugriff hierauf auch vorfristig abzuschalten.

A scenic view of a coastline with mountains and a blue sea under a clear sky. The foreground shows a rocky path with green bushes and two hikers. One hiker is in the foreground, wearing a grey shirt and a light-colored hat, with a backpack. The other hiker is further ahead on the path, wearing a blue shirt and a wide-brimmed hat, also with a backpack. The background features a deep blue sea and distant mountains under a clear blue sky with a few wispy clouds.

Peter Amann

CILENTO UND AMALFIKÜSTE

Vorwort

Dieser Reiseführer handelt vom **Golf von Salerno**, der im Titel jedoch unerwähnt bleibt. Während der Golf von Neapel als Reiseziel seit dem 18. Jh. omnipräsent ist, fällt viel weniger Glanz auf die südlich anschließende, weitaus größere Meeresbucht. Zu Unrecht!

Drei unterschiedliche Küstenlandschaften öffnen sich zum Golf von Salerno. Kaum einer Vorstellung bedarf die weltberühmte **Amalfiküste**, die ironischerweise in keinem Reiseführer mit dem Titel „Golf von Neapel“ fehlen darf. Italiens spektakulärste Steilküste raubt den Atem: den Betrachtern vor Begeisterung, den Autofahrern vor Aufregung. Maurische Architektur prägt die Orte, und auch der Zitronenanbau auf terrassierten Hängen ist Frucht eines intensiven Kulturaustausches mit dem Orient. Ein gut unterhaltenes Netz alter Wirtschaftswege durchzieht das gebirgige Hinterland – heute Wanderwege zwischen Himmel und Meer. Die UNESCO hat dieses harmonische Miteinander von Kultur und Natur zum Welterbe erklärt. Doch die **Costiera Amalfitana** besitzt noch viele weitgehend unbekannt Facetten, deren Entdeckung und Erkundung lohnen.

Über den Golf hinweg blickt man im Süden auf die Küsten und Berge des **Cilento** – dieses ursprüngliche Stück Süditalien ist vom Massentourismus noch weitgehend verschont geblieben. Hier liegen die schönsten Strände Kampaniens, der zweitgrößte Nationalpark Italiens und die Wiege der mediterranen Diät. Nichts wie hin!

Zwischen Amalfitana und Cilento erstreckt sich eine fruchtbare Küstenebene mit der Provinzhauptstadt **Salerno** an dem nördlichen und **Paestum** am südlichen Ende. Im Hinterland der Piana del Sele erheben sich als touristisches Neuland die **Monti Picentini**, der wildeste und ursprünglichste Teil des kampanischen Apennin. Das antike Paestum zählt zu den Highlights jeder Studienreise, während die alte Hafen- und hippe Universitätsstadt Salerno das Ziel von Individualisten ist.

Ob Familienferien, Aktivurlaub, Reisen mit kulinarischer Note und geistiger



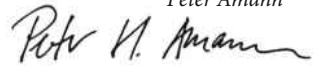
Nahrung – der Golf von Salerno bietet wirklich alles. Nur ausreichend Zeit sollte man mitbringen und das **richtige Tempo**, „Ci-lento“ eben.

Auch für Südtaliener gewinnt das Wandern zunehmend an Attraktivität, Wege werden in Stand gesetzt und neu markiert. Junge lokale Initiativen setzen auf **nachhaltigen Tourismus**. Und eine erfreuliche Zuwendung zur **Bio-Landwirtschaft** ist zu erkennen. Oft sind es junge, akademisch gebildete Menschen, die in der Agri-Kultur ihre Zukunft sehen, Olivenhaine pflegen, alte Getreide- und Gemüsesorten anbauen, Ziegen

oder Schafe halten und dabei pfiffige Ideen der Weiterverarbeitung und Vermarktung entwickeln. Dieser Entwicklung trägt dieser Reiseführer für individuelles Entdecken Rechnung.

Buon viaggio e buone scoperte!

Peter Amann



Reisen mit allen Sinnen



4

Cilento

Nationalpark
und Weltkulturerbe

Praktische Tipps zum Cilento	226
Alto Cilento	229
Agropoli	230
Santa Maria di Castellabate, Castellabate und San Marco di Castellabate	236
Rutino, Torchiara, Prignano Cilento und Cicerale	252
Rocca Cilento	255
Perdifumo und Vatolla	255
Agnone, Ortodonicò und Serramezzana	257
San Mauro Cilento und Monte della Stella	259
<i>Monte della Stella – ein Berg stiftet Identität</i>	260
Acciaroli, Pollica und Pioppi	263
Casal Velino, Marina di Casal Velino	270
Cilento Centrale	272
Velia und Marina di Ascea	273
<i>Gedanken, schneller als eine Schildkröte</i>	280
Castelnuovo Cilento	282
<i>Der Gaudi des Cilento</i>	284
Vallo della Lucania und Monte Gelbison	285
Pisciotta, Ródiò und San Mauro La Bruca	288
Basso Cilento	296
Palinuro und Centola	297
<i>Folgt dem Mönch</i>	298
Marina di Camerota und Camerota	309
San Giovanni a Piro, Bosco, Scario	321
Policastro Bussentino, Villammare und Sapri	326
Roccagloriosa und Torre Orsaia	330
Sanza, Rofrano und Laurito	332

222

Caselle in Píttari, Morigerati und Sicilí	337
Casaletto Spartano und Tortorella	341
Valle del Calore, Monti Alburni und Monte Cervati	345
Roccadaspide und Castel San Lorenzo	345
Castelcívita	349
Ottati und Sant'Angelo a Fasanella	351
Corleto Montforte und Bellosguardo	354
Roscigno, Roscigno Vecchia und Sacco	355
Felitto	358
Laurino	360
<i>Der „Weg der zwei Primeln“</i>	364
Valle dell'Angelo, Piaggine und Monte Cervati	365

5

Vallo di Diano

368

Hochtal an der Grenze zur Basilikata	370
Polla, Pertosa und Caggiano	373
Atena Lucana	376
<i>Lukanien oder Basilikata? Und wo liegt Italien?</i>	378
Teggiano	379
Padula	384
Montesano sulla Marcellana	391

6

15 Wanderungen

392

Zwischen Himmel und Meer	394
Wanderung 1: Sentiero dei Limoni	395
Wanderung 2: Monte dell'Avvocata	398
Wanderung 3: Tramonti	403
Wanderung 4: Amalfi, Ravello und Atrani	407

Wanderung 5: Sentiero degli Dei	411	LGBT+	473
Wanderung 6: Giungano – Trentinara	415	Notfälle	474
Wanderung 7: Punta Tresino	419	Öffnungszeiten	475
Wanderung 8: Monte della Stella	422	Orientierung und Landkarten	476
Wanderung 9: Capo Palinuro	426	Post	476
Wanderung 10: Porto degli Infreschi	428	Rauchen	476
Wanderung 11: Costa della Masseta	431	Reisegepäck und Ausrüstung	476
Wanderung 12: Monte Bulgheria	435	Sicherheit	477
Wanderung 13: Monte Panormo	438	Sport und Aktivitäten	477
Wanderung 14: Gole del Calore	441	Sprache	482
Wanderung 15: Monte Cervati	445	Unterkunft	483
		Verhaltenstipps	486
		Verkehrsmittel	487
		Zeit	489

7 Praktische Reisetipps A–Z **448**

Anreise	450
Autofahren	454
Barrierefreies Reisen	456
Camping	457
Einkaufen	457
Ein- und Ausreisebestimmungen	458
Elektrizität	458
Essen und Trinken	459
Feiertage, Feste und Events	463
Geld	466
Gesundheit	467
Mit Haustier unterwegs	467
Information	468
Mit Kindern unterwegs	471
Klima und Reisezeit	472
Kommunikation unterwegs	473

8 Land und Leute **490**

Geografie und Geologie	492
Klima	494
Flora und Fauna	495
<i>Mysteriöse braune Bälle am Strand</i>	495
<i>Keine Angst – Schlangen unterwegs</i>	496
Natur- und Umweltschutz	497
Geschichte, Wirtschaft und Politik	498
<i>Go west!</i>	500
<i>O Brigante, o Migrante</i>	506
Kunst und Kultur	509
Küche und Wein	515
<i>Jazz in Flaschen</i>	
<i>und andere gute Tropfen</i>	516
<i>Birra campana</i>	518

9 Anhang **522**

Glossar	524
Sprachhilfe Italienisch	526
Lesen	529
Sehen und Hören	533
Register	539
Der Autor & Freunde	551
Schreiben Sie uns!	552

☒ „In Italien, um glücklich zu sein“ heißt ein wunderbares Reisebuch von Jean Giono – da braucht es gar kein Lottoglück

Karten

Amalfiküste	Umschlag vorn	Positano	126
Cilento	Umschlag hinten	Ravello	76
		Salerno	142
Die Region im Überblick	12	Santa Maria di Castellabate,	
Reiserouten und Touren	16, 20, 22	Castellabate und	
		San Marco di Castellabate	240
		Vettica Maggiore, Praiano	
		und Marina di Praia	118
Kapitelkarten		Wanderkarten A-Z	
Amalfiküste	32	Amalfi, Ravello und Atrani	408
Salerno und Paestum	138	Capo Palinuro	426
Monti Picentini	200	Costa della Masseta	433
Alto Cilento	228	Giungano – Trentinara	416
Cilento Centrale	272	Gole del Calore	442
Basso Cilento	296	Monte Bulgheria	436
Valle del Calore, Monti Alburni		Monte Cervati	444
und Monte Cervati	346	Monte dell'Avvocata	400
Vallo di Diano	372	Monte Panormo	438
		Monte Stella	424
Stadtpläne A-Z		Porto degli Infreschi	428
Agropoli	232	Punta Tresino	420
Amalfi und Atrani	94	Sentiero degli Dei	412
Marina di Camerota	310	Sentiero dei Limoni	396
Padula	386	Tramonti	404
Paestum	164		
Palinuro	300		

ama295 pa





Hinweise zur Benutzung

Nicht vergessen!

In jedem Kapitel sind (**touristische**) **Highlights** hervorgehoben – man erkennt sie an der **gelben Markierung**.

MEIN TIPP: steht für **spezielle Empfehlungen des Autors Peter Amann**, von ihm nach persönlichem Geschmack ausgewählt.

 Mit dem **Schmetterling** werden Unterkunfts- und Gastro-Betriebe hervorgehoben, die sich durch Anbau und Verwendung lokaler **Bio-Produkte**, durch ihre **baubiologische Ausrichtung** und die Pflege regionaler Küche auszeichnen und/oder sich anderweitig für einen ethisch korrekten und **nachhaltigen Tourismus** einsetzen.

 Der **Kinder-Tipp** kennzeichnet Angebote, bei denen vor allem kleine Gäste und ihre Familien auf ihre Kosten kommen.

4 Die **Ziffern** in den farbigen Kästchen bei den **praktischen Informationen zu den Orten** verweisen auf den jeweiligen Legendeneintrag im entsprechenden Stadtplan.

Updates nach Redaktionsschluss: Auf der Produktseite dieses Reiseführers im Internetshop des Verlages finden sich zusätzliche Informationen und wichtige Änderungen.

Preiskategorien

■ **Übernachten** (→ S. 483): durchschnittliche Preise für ein **Doppelzimmer mit Bad/Dusche und Frühstück** (DZ/F); in der Regel kostet ein Einzelzimmer (EZ/F) 60–70% des Preises für ein Doppelzimmer:

- ① bis 60 €
- ② 60–120 €
- ③ 120–200 €
- ④ ab 200 €

■ **Gastronomie** (→ S. 459): durchschnittliche Kosten für eine Mahlzeit bestehend aus **Antipasto, Primo und Secondo** im Restaurant bzw. einer **Pizza**, jeweils ohne Getränke:

- ① bis 20 €
- ② 20–40 €
- ③ 40–70 €
- ④ ab 70 €

Zwei Hinweise

■ Die **GPS-Koordinaten** in diesem Buch sind als geografische Koordinaten (Breite und Länge, Lat./Lon.) in Dezimalgrad angegeben, also z.B. so: GPS N 52.00017, E 8.49119. Weitere Infos zum Thema unter www.reise-know-how.de/gps.

■ Ist ein Hotel oder Restaurant auf **Facebook** präsent, wird das in diesem Buch mit **fb** angegeben; für **Instagram** steht [**i**].

... und noch ein Wort zu diesem Reiseführer

In den **Ortskapiteln** werden klassische und weniger bekannte Sehenswürdigkeiten beschrieben, immer auch mit einem Augenmerk für Alltag und Gegenwart. Als grüner Faden ziehen sich die Beschreibungen zahlreicher **Wanderungen** durch das Buch, 15 Touren ist ein eigenes Kapitel gewidmet – zu Fuß (und beim Essen und Trinken) lernt man ein Land und seine Menschen oft am besten kennen!

Exkurse liefern Hintergrundinfos und bieten (hoffentlich) unterhaltsamen Lesestoff.

Am Ende der Ortsbeschreibungen finden sich aktuell recherchierte **praktische Reisetipps** zu Infostellen, Verkehrsverbindungen, Festen, Events, Badegelegenheiten, Sport- und Wandermöglichkeiten. Die besprochenen **Unterkünfte** wurden persönlich ausgewählt und bieten ein breites Spektrum; familiengeführten Betrieben wurde der Vorrang gegeben. Eine Vorliebe des Autors und seiner Freunde für die süditalienische **Küche** spiegelt sich in der Auswahl der Restaurants, Trattorien, Osterien, Pizzerien, Caffès und Weinkellereien wider.

Steckbrief Provinz Salerno

Entsprechend ihrer Flächenausdehnung ist die Provinz Salerno die größte der fünf Provinzen der Region Kampanien und entspricht der 1287 von *Karl v. Anjou* geschaffenen, bis 1862 bestehenden Verwaltungsprovinz Principato Citra mit **Salerno** als **Hauptstadt**.

Provinz Salerno (SA)

- **Fläche:** 4954 km²
- **Einwohner:** 1.055.863, pro km² 213

Stadt, Land, Fluss

■ **Salerno** ist mit ca. 127.000 Einwohnern die **bevölkerungsreichste Stadt** der Provinz, gefolgt von Cava de' Tirreni mit ca. 50.000 und Battipaglia mit ca. 49.000 Einwohnern. Die **bevölkerungsärmsten Kommunen** liegen **im Cilento**: Serramezzana mit ca. 290 Einwohnern und Valle dell'Angelo mit knapp 220. Als kleinste Kommune Italiens gilt Atrani an der Amalfiküste mit einer Fläche von gerade mal 0,1 km².

■ Der **Monte Cervati** im Cilento ist mit 1899 m der höchste Berg Kampaniens, der höchste Gipfel der Monti Lattari ist mit 1444 m der **Monte San Michele**.

■ Der wasserreichste Fluss der Provinz Salerno ist der nach einem Lauf von 64 km bei Paestum ins Tyrrenische Meer mündende **Sele**, seine wichtigsten Zuflüsse sind der **Calore** (63 km) und der **Tanagro** (92 km), der das Vallo di Diano entwässert. Das Quellwasser des Sele wird z.T. über den Acquedotto pugliese abgeleitet und hilft, die Trinkwasserversorgung Apuliens sicherzustellen. Die **Piana del Sele**, auch Piana di Paestum oder Piana di Eboli genannt, ist eine 500 km² große fruchtbare Schwemmlandebene, die seit den Entwässerungsmaßnahmen im Faschismus intensiv landwirtschaftlich genutzt

wird. Hier ist das Gros der kampanischen Wasserbüffelzucht angesiedelt.

■ Kampanien weist die höchste durchschnittliche **Bevölkerungsdichte** aller italienischen Regionen auf. Im Großraum Neapel leben offiziell 4,4 Mio. Menschen (zuzüglich einer hohen Dunkelziffer nicht amtlich registrierter Personen).

■ Mit einem **Bruttoinlandsprodukt** (BIP) von über 2 Billionen Euro ist **Italien** die neuntgrößte Volkswirtschaft der Welt und viertgrößte Wirtschaftsnation der Europäischen Union. Es herrscht ein starkes Nord-Süd-Gefälle – das BIP pro Kopf ist in Kampanien nur etwa halb so hoch wie in der Lombardei.

■ Die **Arbeitslosenquote** in Süditalien gehört mit (offiziell) 10,85% zu den höchsten in ganz Europa. In Norditalien liegt sie mit gut 5% deutlich niedriger als der Durchschnitt in der Eurozone von über 8%. In den letzten Jahren stieg die Quote in Italien wieder an, besonders hohe Werte bis zu 60% (!) erreicht die **Jugendarbeitslosigkeit** in Süditalien, Kampanien liegt im negativen Trend. Von der Statistik nur unzulänglich erfasst ist der hohe Anteil der **Schattenwirtschaft**.

■ In der Region Kampanien und damit auch in der Provinz Salerno hat sich der Anteil der **Mülltrennung** in den letzten Jahren deutlich verbessert – gelöst ist das Problem der Müllbeseitigung/-verwertung jedoch noch lange nicht.

■ Die durchschnittliche **Lebenserwartung** der Männer beträgt in Italien 78 Jahre, die der Frauen 83 Jahre. Dabei gibt es kaum Unterschiede zwischen Nord- und Süditalien. Die Italiener erweisen sich im internationalen Vergleich damit als besonders langlebig. Gelegentlich wird die hohe Lebenserwartung auf die mediterrane Ernährung zurückgeführt (siehe „Welterbe zum Essen“ auf S. 226).

Die Region im Überblick

1 Amalfiküste | 30

Italiens spektakulärste Steilküste

raubt den Atem: den Betrachtern vor Begeisterung, den Autofahrern vor Aufregung. Die schmale, in den Fels geschlagene **Küstenstraße** existiert erst seit Mitte des 19. Jh. – auf kaum 50 km bieten sich 1001 Blicke. Auf ein eigenes Fahrzeug zu verzichten, schont die Nerven, Fahrten mit öffentlichen Bussen sind aufregend genug. Linienschiffe sind das Fortbewegungsmittel der Wahl. Vom 10. bis ins 12. Jh. beherrschte **Amalfi** (S. 92) als erste Seerepublik Italiens diesen zauberhaften Küstenstrich und unterhielt an der östlichen Mittelmeerküste ein weit verzweigtes Handelsnetz. Maurische Architektur prägt Städte wie Amalfi, **Ravello** (S. 74) oder **Positano** (S. 123), und auch der Zitronenanbau auf terrasierten Hängen ist Frucht des intensiven Kultur- und Warenaustausches mit dem Orient. Ein gut unterhaltenes Netz alter Wirtschaftswege zieht sich durch das gebirgige Hinterland der **Monti Lattari** (S. 39) – heute Wanderwege zwischen Himmel und Meer. Die UNESCO hat dieses Miteinander von Kultur und Natur zum Welterbe erklärt. Ein noch zu entdeckender Winkel der Amalfitana ist das **Tramonti-Tal** (S. 64).

2 Salerno und Paestum | 134

Die alte Hafenstadt **Salerno** (S. 139) ist zu neuem Selbstbewusstsein erwacht. Die seit den 1990er-Jahren laufende Altstadtsanierung zeigt Erfolge, die Uni-Stadt gilt als lebendigstes Pflaster südlich von Neapel. Den Spuren großer Vergangenheit begegnet man auf Schritt und Tritt: Etrusker und Römer machten Salernum zum überregionalen Wirtschaftszentrum, im Mittelalter war Salerno Hauptstadt von Langob-

barden und Normannen und Sitz der berühmten Ärzteschule. Man erlebt aber auch eine pulsierende Gegenwart, an der Star-Architekten wie *Zaha Hadid* oder *Santiago Calatrava* baut(en). Nach Süden ziehen sich kilometerlang **Dünenstrände**, in der Sele-Ebene begegnet man schwarzen **Wasserbüffeln**, Milchlieferanten für echte *Mozzarella di Bufala*. Noch bis Mitte des



18. Jh. schlummerten die Tempel von **Paestum** (S. 158) im Dickicht immergrüner Küstenmacchia, bis bourbonische Straßenbaumeister sie zufällig entdeckten. Wie durch ein Wunder sind die drei perfekt erhaltenen Griechentempel nie umgestürzt und künden heute von der Meisterschaft antiker Baumeister. Faszinierend und berührend ist das Fortleben des antiken Herakults im Gewand der katholischen *Maria*. Reisen nach Kampanien sind eben immer auch Zeitreisen. Das **Archäologische Museum** (S. 170) präsentiert eine umwerfende Bilderschau, das „Grab des Tauchers“ ist ein Höhepunkt antiker Freskomalerei. Einen Vorgeschmack auf den Cilento bietet der Besuch von **Capaccio** (S. 158), **Trentinara** (S. 190) und **Giungano** (S. 190), mittelalterliche Nachfolgesiedlungen des antiken Paestum.

3 Eboli und Monti Picentini | 198

Der Gebirgszug im Hinterland von Salerno wartet noch auf seine (Wieder-)Entdeckung. In den **Monti Picentini** (S. 200) zeigt sich der kampanische Apennin noch wild und ursprünglich. Viele seltene Pflanzen- und Tierarten haben sich hier ein letztes Refugium bewahrt, der Parco dei Monti Picentini wacht darüber, dass das auch in Zukunft so bleibt. Auch wenn nach dem großen Beben von 1980 und dem oft unsensibel erfolgten Wiederaufbau das eine oder andere Stadt-

bild nicht den romantischen Vorstellungen mancher Italienreisender entspricht, sind bei genauerer Betrachtung doch einige Kulturschätze zu entdecken. **Olevano sul Tusciano** (S. 208) kann gleich mit zwei Highlights aufwarten: Die Ruinen des Castellum Olibanum liegen in luftiger Höhe mit herrlicher Aussicht, die mystischen Grotta di San Michele hingegen führen in die Tiefe. Und kulinarisch reicht den Picentini ohnehin niemand so schnell das Wasser.

4 Cilento | 222

Der urwüchsige Cilento ist die große Überraschung im Süden der Region Kampanien: **Nationalpark**, UNESCO-Biosphärenreservat und Weltkulturerbe zugleich. **Traumstrände** und ein kristallklares Meer, bäuerliches Hinterland und wilde Berglandschaften. Man hat die Wahl zwischen entspanntem Familienurlaub



und abwechslungsreichen Aktivferien. Über den familienfreundlichen Stränden wehen Blaue Flaggen als Zeichen hoher Wasserqualität. Und wer nach dem Baden Lust auf geistige Höhenflüge hat, geht in die Philosophenschule von **Velia** (S. 273) – bei einem romantischen Ruinen-spaziergang kommt man auf neue Gedanken.

Pioppi (S. 263) ist der Geburtsort der „mediterranen Diät“, seit 2010 ist das amtlich. Da hat die UNESCO die „**dieta mediterranea**“ zum Weltkulturerbe erklärt. In Pioppi hatte der Ernährungswissenschaftler *Ansel Keys* jahrzehntelang seine Forschungen betrieben und hier die Grundlagen der mediterranen Diät gelegt, einer



Ernährungsweise, die nicht nur mundet, sondern lebensverlängernd wirkt. Das wusste man im Cilento schon längst. Mit einem eigenen Fahrzeug bleibt man in dem ursprünglichen Stück Süditalien flexibler beim Erkunden der schönsten Strände, entlegener Dörfer und abwechslungsreicher Wanderrouten.

5 Vallo di Diano | 368

Das Vallo di Diano zählt als eigenständiger Landschaftsraum zum Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni, wie der Name des zweitgrößten italienischen Nationalparks vollständig lautet. Das **Hochtal** flankieren zur cilentanischen Seite hin die Monti Alburni und das Cervati-Massiv, im Südosten erheben sich die Monti della Maddalena. Über ihre Kämmen verläuft die Grenze zur Nachbarregion Basilikata, Kernland des antiken Lukanien. In der Antike zählte das Gebiet des Cilento noch zu Lukanien, woran Ortsnamen wie Atena Lucana oder Vallo della Lucania erinnern. Am Rande des Hochtals liegen kulturhistorisch bedeutsame Orte wie **Polla** (S. 373), **Atena Lucana** (S. 376) und **Padula** (S. 384) mit der weltberühmten Kartause, auch sie Teil des UNESCO-Weltkulturerbes. Eine Sonderstellung nimmt die alte Festungsstadt **Teggiano** (S. 379) ein, die sich auf isolierter Anhöhe hoch über dem Tal erhebt. Sie ist ein zu Unrecht noch wenig bekanntes Kunstkleinod. Oder hätten wir das an dieser Stelle nicht verraten sollen?



ama297 pa

□ In Pioppi am Strand – manchmal braucht es nur wenig zum perfekten Urlaubsglück

Reiserouten und Touren

An der Amalfiküste wird das eigene Automobil in der Hochsaison schnell zum Klotz am Bein, zu eng und zu befahren ist die weltberühmte Küstenstraße, zu knapp sind die teuren Parkplätze. Umso besser funktioniert der **öffentliche Nahverkehr** mit Bus und Fähren, Wanderer sind ohnehin klar im Vorteil. Ein dichtes Netz alter Wirtschaftswege, inzwischen fast durchgängig als **Wanderwege** markiert, durchzieht die Monti Lattari und verbindet die Küsten- und Bergorte mit-

einander. Ums Treppensteigen kommt man allerdings nie herum, dafür wartet am Ende der Tour oft ein Bad im Meer zur Belohnung. Am südlichen Horizont begrüßt die Silhouette der Cilento-Berge.

Salerno und Paestum sind bestens an das **Schiennetz** angeschlossen, die Hafenstadt Salerno ist darüber hinaus eine Drehscheibe im **Schiffsverkehr** in Richtung Amalfitana und Capri. Im Sommer fahren zusätzlich Fähren nach Neapel und in den Cilento.



Mit Zeit und Geduld sind die meisten Orte im Cilento öffentlich zu erreichen, ein **eigenes Fahrzeug** bringt jedoch klare Mobilitätsvorteile. Die abgelegene Strandbucht, der Ausgangspunkt für die Gipfelbesteigung, die tolle Trattoria im Hinterland – mit dem Auto kommt man oft besser hin. Küstenkurven und verkehrsarme Straßen im Hinterland versprechen großes Landschaftskino. Das freut auch **Radreisende**, für sie ist der Cilento wie Mallorca ohne Rummel. Mit ausreichend Kondition und dem richtigen (E-)Bike lassen sich die entlegensten Ecken und Winkel erreichen. Wie die Milchberge an der Amalfiküste ist auch der Cilento ein absolutes Wanderparadies (siehe Kapitel „15 Wanderungen“). Und der nächste Strand ist selten weit entfernt.

Der Golf von Salerno bietet eine solche **Fülle an Möglichkeiten**, dass eine Reise nie reicht sie alle auszukosten. Also einfach Cilento-slow und nach der Devise „Weniger ist mehr!“ vorgehen. Der nächste Urlaub kommt bestimmt!

und abends auf eine Pizza bei Crisemunno mit Dom-Blick. Angekommen!

Nach dem Frühstück in Salerno *moda italiana* auf dem Corso und dann ins Centro storico, wo sich nostalgische Ladengeschäfte neben hippen Shops reihen. Ähnlich lebhaft ging es einst auch im antiken **Pompeji** zu. Mit der Bahn ist es nur eine Dreiviertelstunde bis ins moderne Pompei und vom Bahnhof zum Amphitheater 1 km zu Fuß. Vorher lohnt der Blick vom Campanile des Santuario della Beate Vergine hinab auf das Ausgrabungsgebiet und ins weite Umland. Und noch ein Tipp: Den besten Caffè gibt es zwei Schritte weiter in der Pasticceria De Vivo! Vor oder nach dem Rundgang. Am besten beides. Zurück in Salerno klingt der Tag an der Piazza Flavio Gioia, früher Fischmarkt und heute Zentrum der *movida salernitana*, in einem der angesagten Ristoranti aus.

Pompeji, Forum mit Vesuv

Tour 1: Öffentlich reisen zwischen zwei Golfen

- **Dauer:** eine gute Woche.
- **Reisezeit:** Mai bis Juli und Sept. bis Nov., von Juli bis Aug. verkehren Linienschiffe in den Cilento.

Vom **Flughafen Neapel** geht es mit dem Bus direkt **nach Salerno**, alternativ mit dem ALIBUS in die Stadt und weiter mit der Bahn. Einchecken in der alten Hafen- und Universitätsstadt, dann zum Sehen und Gesehenwerden an den palmengesäumten Lungomare, weite Blicke aus dem Giardino della Minerva werfen

ama206 pa





ama298 pa

Eine ehemalige Seerepublik erreicht man standesgemäß mit dem Schiff. Vormittags ist **Amalfi** gut besucht, also lieber gleich hoch nach **Ravello** mit dem Linienbus. In der Villa Cimbrone hält die Terrazza dell'Infinito, was ihr Name verspricht. Von dieser Warte ist auch der alte Treppenweg zu erkennen, der hinunter nach **Atrani** führt – die schönste und sportlichste Annäherung an dieses Amalfitana-Kleinod. Nach einem Bad im Meer ist die Treppengasse bis Amalfi nur ein Klacks. Am Abend auf ins Keramikstädtchen **Vietri**, von Amalfi oder Salerno aus mit dem Linienbus. Das Gourmetrestaurant Re Mauri bietet als Beilage Landschaftsgenuss pur – von der Terrasse reichen die Blicke über den Golf von Salerno bis in den Cilento.

☒ Die Amalfiküste?

Am besten auf dem Wasserweg zu erreichen

Von Salerno fährt die Bahn nach **Paestum**. Die berühmten Griechen-Tempel und das Archäologische Museum mit seinen lebensfrohen Fresken liegen nur wenige Hundert Meter vom Bahnhof entfernt. Kunst macht hungrig, Mozzarella di Bufala DOC satt. Danach noch ein köstliches Büffelmilch-Gelato? Gute Adressen sind La Bottega del Gusto mit Tempelblick oder die Masseria Lupata an der Porta Marina.

Von Juli bis August fahren Schnellfähren in den Cilento, von Salerno nach **San Marco di Castellabate** sogar täglich (alternativ mit dem Linienbus ab Salerno oder Paestum bis Santa Maria di Castellabate). In dem kleinen Fischerborgo kann man es gut aushalten. Erst mal an den Strand. Und wenn die Füße weiter tragen, bis ins benachbarte **Santa Maria di Castellabate**. Das beste Eis? Bei Baffo im Rücken des Ristorante PerBacco oder doch Il Gelatiere am Corso Matarazzo? Und weil es hier filmreif schön ist, könnte man gleich zum Abendessen bleiben. Der Verdauungsspaziergang führt zu-

rück über den Strand – vielleicht sogar im Mondschein.

Luxus: Das erste Bad im Meer noch vor dem Frühstück! Danach heißt die Devise (Ci)lento, schön langsam. Von **San Marco** aus lässt sich das Sirenenkap **Punta Licosa** entspannt zu Fuß erreichen. Ein Picknick hier ist eine gute Idee. Zurück in San Marco zur Tiefenentspannung in die Approdo Thalasso Spa und abends zum Sardellen-Schmaus ins Ristorante K. Dolce vita!

Einlaufen im **Golfo di Napoli**: An manchen Tagen fahren Schiffe mit Zwischenstopp in Salerno bis **Neapel**. Eine Taxifahrt vom Hafen ins Hotel kostet nicht die Welt und spart Zeit. Ideal wäre eine Unterkunft in zentraler Lage, etwa das intime Costantinopoli 104 oder das coole Piazza Bellini, beide nur wenige Schritte vom Museo Archeologico und der Piazza Bellini entfernt. Am besten kauft man sich ein Tagesticket, mit dem man alle öffentlichen Verkehrsmittel inklusive Metro und Funicolare (Standseilbahn) benutzen kann, und auch schon das ALIBUS-Ticket für den Abreisetag. Den besten Blick auf Stadt, Golf von Neapel und Vesuv genießt man vom Vomero; den höchsten Punkt des Stadthügels beherrscht das Castel Sant'Elmo. Zurück in der Unterstadt, streift man nach Herzenslaune umher. Kommt der Hunger, schafft eine klassische Pizza oder ein Besuch der hippen Salumeria Upnea Abhilfe. Oder doch beim experimentierfreudigen *Mario Avallone* in dessen Kuoco Mercante vorbeischaun? Zu später Stunde ist die Piazza Bellini angesagter Treff der *movida napoletana* ...

Im Falle eines späten **Rückflugs** bleibt nach dem Frühstück Zeit für einen Besuch des Museo Archeologico, das Pom-

peji noch einmal lebendig werden lässt. Mit dem bereits erworbenen ALIBUS-Ticket kann man öffentlich bis zur Piazza Garibaldi fahren und dort in den Flughafen-Shuttle steigen. Das nächste Mal dann eine Woche Zeit für Neapel nehmen und als Lektüre den Reiseführer „Golf von Neapel“ (REISE KNOW-HOW Verlag P. Rump, Bielefeld) einpacken!

Tour 2: Berge und Meer im Parco Nazionale del Cilento mit dem Auto (oder Motorrad)

- **Länge:** 600–800 km.
- **Dauer:** ein bis zwei Wochen.
- **Reisezeit:** Frühjahr bis Herbst, möglichst nicht im August (Ferienzeit und sehr heiß).

Wandern und Wildschwimmen, Chillen und Schlemmen und auf tollen Kurvenstrecken cruisen! **Auf der Autostrada del Mediterraneo** geht es **von Neapel in Richtung Süden**, Ausfahrt Sala Consilina. Reicht die Zeit, lohnt der Abstecher in die alte Festungsstadt **Teggiano**, ein zu Unrecht wenig besuchtes Juwel mit Traumblick über den Vallo di Diano, die Monti della Maddalena und das Cervati-Massiv.

Großes Landschaftskino bietet auch die Weiterfahrt über die Sella del Corticato nach **Valle dell'Angelo**. Der winzige Bergort liegt mitten im Parco Nazionale del Cilento, und für den Besuch der Osteria La Piazzetta ist kein Weg zu weit! Gut, dass es hier auch ein paar nette Übernachtungsmöglichkeiten gibt, denn von Valle dell'Angelo aus lässt sich eine Reihe schöner Ausflüge unternehmen – zu Fuß oder mit dem Auto. Eine Landpartie auf kaum befahrenen Provinzstra-

Tour 2



0 10 km

© REISE KNOW-HOW

A 11/12
2/24

ßen durch das Calore-Tal führt über Laurino nach **Felitto** mit seiner tollen Schlucht (Badesachen einpacken!), dann nach Belosguardo und **Roscigno Vecchia**, die schönste Geisterstadt des Cilento. Bergfexe machen sich auf den Weg zum **Monte Cervati**, mit 1899 Metern der höchste Gipfel Kampaniens, und auch die unmittelbare Umgebung hält schöne Wanderungen bereit. Den geweckten Hunger stillt man immer wieder gerne in der Osteria La Piazzetta.

Szenenwechsel: **Pisciotta** liegt auf einem Hügel von Oliven umgeben direkt über dem Meer. Ein feines Hotel und einladende B&Bs versprechen ländlichen Luxus, die Auswahl vorzüglicher Restaurants ist überaus erfreulich, ebenso die kilometerlangen Strände, die sich Richtung Palinuro erstrecken. Wer will hier wieder fort?

Wer häufigeren Quartierwechsel nicht scheut, könnte weiter reisen in den Süden, nach **Palinuro**, **Marina di Camero-**

ta und an den **Golf von Policastro**. Die cilentanischen Küsten laufen hier zu absoluter Hochform auf, und an tollen Wanderwegen herrscht kein Mangel.

Meer oder Berge? Wen es erneut ins Landesinnere zieht, findet im wilden Bussento-Tal sein Glück. **Morigerati, Sicilí, Tortorella** oder **Casaletto Spartano** heißen einige der hübschen Bergorte, die Quartier, gutes Essen und viel Erholung bieten. Und die schöne Küste ist nie mehr als eine Autostunde entfernt.

Über Caselle in Pittari lässt sich auf der Schnellstraße entweder die **Autostrada del Mediterraneo** auf Höhe der berühmten Kartause von Padula erreichen oder der **Cilento-Highway**, der von Policastro Bussentino nach Norden Richtung Agropoli und Paestum führt. Man könnte noch so viel erleben und sehen im Cilento! Aber vielleicht war es ja auch nicht die letzte Reise hierher.

Der „leise Weg“ geht auf eine Initiative von *Simona Ridolfi* zurück. Die begeisterte Radsportlerin hat einen 600 km langen Parcours in **13 Etappen durch den Parco Nazionale del Cilento** gelegt. Konditionsstarke Biker können zusätzlich die Gipfel des Monte Gelbison und des Monte Cervati stürmen. Es ist möglich, die durchgängig beschilderte Route völlig autonom abzufahren oder sich die Tour vom lokalen Reiseveranstalter ArcheoTrekking aus Ascea organisieren zu lassen. Die vorgeschlagenen **Abschnitte sind 20 bis 60 km lang** und können kombiniert werden. Auf www.laviasilente.it finden sich Höhendiagramme, GPS-Tracks und weitere Routeninfos. Über **Italy Bike Rental** kann man professionelle Trekkingräder mieten, auch als E-Bike – sie werden auf Wunsch an die Urlaubsadresse geliefert. Sitz der Non-Profit-Organisation **La Via Silente** ist Veli-

Tour 3: Via Silente, in bis zu 15 Etappen mit dem Rad durch den Cilento

- **Länge:** ca. 170 km.
- **Dauer:** 5 Tage.
- **Reisezeit:** April bis Juni und Sept. bis Nov.
- **Leihräder:** *Italy Bike Rental*, siehe S. 189, 228.
- **Info:** Eine auf Papier gedruckte Karte mit Höhenprofilen der einzelnen Etappen ist gratis vor Ort erhältlich, bei Ediciclo Editore ist das Buch „La Via Silente in bicicletta“ erschienen. Tracks im Gratis-Download auf www.laviasilente.it; fb, [i].

☒ Die Via Silente ist gut ausgeschildert



Tour 3



0 10 km

© REISE KNOW-HOW

2/24



na, ein Ortsteil von Castelnuovo Cilento wenige Kilometer südlich des Bahnhofs Vallo della Lucania-Castelnuovo.

Auf der Via Silente erlebt man nicht nur den landschaftlichen Reichtum des Cilento und große und kleine Geschichte(n) am Straßenrand, sondern man begegnet Menschen auf der Dorfplaza, in der *Alimentari* beim Einkaufen des Tagesprovianten oder abends in einem der netten B&Bs. Im Folgenden wird eine **auf fünf Tage verkürzte Route** vorge-

schlagen, die durch Ferientage am Strand, Bergausflüge oder Seitenschlenker beliebig verlängert werden kann.

Die **erste Etappe** führt von Castelnuovo Cilento (275 m) im Rücken des Monte della Stella (siehe Exkurs „Monte della Stella – ein Berg stiftet Identität“ auf S. 260) über Stella Cilento (386 m) bis Pollica (370 m).

Tags darauf ist Küstencruisen angesagt, vorbei am Hemingway-Hafenort Acciaroli und an Agnone. Kurz vor San-

ta Maria di Castellabate schwingt sich die Straße in die Höhe und erreicht Castellabate (289 m), einen filmreifen Borgo. Im Auf und Ab, den Monte della Stella im Blick, geht es über Perdifumo – im alten Brunnenhaus die Wasserflasche auffüllen! – bis Vatolla (465 m).

Auf der **dritten Etappe** sind wir bereits auf der Höhe und entsprechend weit die Blicke ins Alento-Tal und auf den Golf von Salerno. Unterhalb vorbei am Festungsstädtchen Rocca Cilento und über Copersito – Feigen von Santomiele in Prignano Cilento geben Energie! – gelangen wir nach Cicerale (475 m). Giungano (160 m) oder – nach steilem Anstieg – Trentinara (606 m) liegen noch in erreichbarer Distanz.

Der **vierte Tag**: In Trentinara gibt es von der Terrazza del Cilento Ausblick satt und als Draufgabe ein Gelato. Rock and Roll: Die SP 13/b n verläuft an der Flanke des Monte Chianello vorbei an Monteforte Cilento und Magliano Vetere (650 m) – Radlgenuss pur. Am Ortschild „Magliano Nuovo“ biegen wir auf der SR 488 ab nach Stio (715 m), dem vielleicht schönsten Bergort auf dieser Route (siehe Info-Kasten rechts).

Während die Via Silente weiter Richtung Felitto ins Val Calore führt, schlagen wir am **letzten Tag** von Stio den Bogen unterhalb vorbei an Gioi (684 m) zurück zu unserem Ausgangspunkt, unterwegs tolle Blicke durchs Alento-Tal bis auf den Golf von Salerno und dann auf Gioi genießend. Schließlich folgt die Genussabfahrt über Moio della Civitella (515 m) nach Vallo della Lucania (380 m), der inoffiziellen Hauptstadt des Cilento. Auf der SS 18 vorbei an der Badia di Pattano schließt sich der Kreis in Castelnuovo Cilento.

Casa, dolce casa

Am Kreuzungspunkt antiker Handelswege gelegen, ist **Stio** (715 m, 780 Ew.) ein entzückender mittelalterlicher Ort, der heute etwas abseits liegt und daher von Reiseführern meist ignoriert wird. Seit Jahrhunderten wird Anfang September die **Fiera della Croce** abgehalten, zeitweise die bedeutendste Handelsmesse des Cilento. Deutlich jüngeren Datums ist die **Sagra dei Cicimmaretati** in der zweiten Augushälfte, auf der bäuerliche Gerichte des Cilento die Hauptrolle spielen. Bei Stio liegen einige der Rebflächen von *Giuseppe Pagano* (siehe Exkurs „Jazz in Flaschen und andere gute Tropfen“ auf S. 516) – eines der Spitzengewächse trägt den Namen *Pian di Stio*, ein reinrassiger Fiano. Im Ort ansässig ist auch der Holzschnitzer und Lautenbauer *Domenico Campitiello* (Via Trieste e Trento 23, Mobil 33 98 70 95 64, www.bottegacampitiello.it), der zusammen mit seinem Zwillingbruder den alten Cilento musikalisch „erzählt“. Und mitten im Centro storico empfängt **Francesca Menna** Gäste im historischen Palazzo ihrer Vorfahren (rechtzeitig vorher Kontakt aufnehmen, da *Signora Francesca* nicht ständig in Stio anwesend ist). Überschreitet man die Schwelle der **Casa di Stio**, betritt man einen großen Innenhof, früher pulsierendes Herz der wirtschaftlichen Aktivitäten. Im Rücken des Palazzo öffnet sich ein überraschend großer Garten, der Olivenhain ist nur einen Sprung entfernt. Vier gemütliche Gästezimmer, das Kaminzimmer und der urige Speisesaal mit modernem Touch versprechen einen angenehmen und gerne längeren Aufenthalt.

■ **La Casa di Stio**®, Via Roma 16 – Stio, Mobil 33 57 47 03 38, francescac.menna@gmail.com.

LEGENDE

- Winter
- Frühjahr/Herbst
- Sommer

Luci d'Artisa

Von November bis Januar illuminierte Straßen und Plätze in Salerno – Kunst & Kommerz.

Frühling

Drei grüne Monate lang ist die Landschaft in ein einziges Blütenmeer getaucht.

Wandern

April und Mai eignen sich wunderbar zum Wandern.

Zitronengärten

An der Amalfitana stehen sie bis in den Frühsommer in voller Pracht.

San Cono

Teggiano feiert seinen Stadtpatron dreimal im Jahr: am 3. Juni, 27. Sept. und 17. Dezember – am ausgiebigsten im Juni.

JAN**FEB****MÄR****APR****MAI****JUN****Gran Carnevale
Maiorese**

Im Februar lockt am Lungomare von Maiori der größte Karnevalsumzug der Amalfiküste.

Osterprozessionen

an der Amalfitana,
Festa Madonna delle Galline
in Pagani.

**Madonna
delle Galline**

Am Wochenende nach Ostern steigt in Pagani ein orgiastisches Marienfest.

Ravello Concert Society

Die intimen Kammerkonzerte sind ein Genuss.

**I Suoni
degli Dei**

Wandern auf dem Götterweg mit Konzertbegleitung.

**Festa di
Sant'Andrea**

Vom 25. bis 27. Juni lässt Amalfi seinen Patron zu Wasser und zu Lande hochleben.

Palio del Grano

Das cilentanische Weizenfest in der zweiten Julihälfte lädt zum Mitmachen ein.

Festa della Madonna del Granato

Paestums antiker Herakult lebt am 15. August in Capaccio Vecchio fort.

I Suoni degli Dei

Wandern auf dem Götterweg mit Konzertbegleitung.

Festa di Santa Trofimena

Am 27. November wird in Minori die Weihnachtszeit eingeläutet.

Zeit der Feste

Nicht verpassen: Konzerte in Ravello, Festival della Dieta mediterranea in Pioppi, Cucina Clandestina in Valle dell'Angelo.

Wandern

Im Spätsommer und Herbst zieht es Wanderer in die Milchberge und den Cilento.

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

Besichtigungen

Eine warme Unterkunft vorausgesetzt, ideale Monate für Stadttouren, Museumsbesuche und archäologische Zonen.

Baden

Das Meer und die Flüsse des Cilento sorgen für willkommene Abkühlung.

Hauptferienzeit

Ganz Italien macht Urlaub, Temperaturen und Preise steigen in ungeahnte Höhen.

Baden

Im September ist die Saison fast schon vorbei, man hat die Strände am Meer und die Ufer der Flüsse (fast) für sich.

Fünf Orte zum Staunen



ama064 pa

Atrani – Spaziergang durch M.C. Eschers Metamorphosen | 88
Mehrfach bereiste der niederländische Grafiker M.C. Escher (1898–1972) Süditalien. An der Amalfiküste fand er in den maurischen Würfelhäusern, steilen Treppengassen und verwinkelten Passagen Inspiration für seine weltberühmten Grafiken, die vertraute **Raumwahrnehmungen auf den Kopf** stellen. In Atrani erlebt man Eschers Bilder real und in 3-D.



ama063 pa

Amalfi – wo bitte geht's zum Paradies? | 95

„Der Tag des Jüngsten Gerichts wird für die Amalfitaner, die ins Paradies eingehen, ein Tag sein wie jeder andere.“ Vielleicht dachte der Dichter Renato Fucini an den **Chiostro del Paradiso**, 1266–1268 als Begräbnisstätte amalfitanischer Adelige angelegt, die sich hier in Erde aus dem Heiligen Land bestatten ließen. Der von blendend weißen Spitzbögen umgebene Hof ist ein Traum aus 1001 Nacht.



ama067 pa

Hingucker im Museo Diocesano von Salerno | 147

Es gibt in Salerno Sehenswürdigkeiten, die sofort ins Auge fallen, wie Zaha Hadids aufsehenerregender Hafenterminal oder die Kathedrale mit ihrem himmelstürmenden Campanile. Andere liegen etwas versteckt, z.B. der **Giardino della Minerva**. Im Falle der geschnitzten Elfenbeintafeln im **Diözesanmuseum** muss man schon genau hinschauen. Dann aber taucht man ein in die faszinierende Welt von Altem und Neuem Testament.



ama066 pa

Die schönsten Griechen-Tempel stehen in Paestum | 165

Kaum vorstellbar: Die Tempel von Paestum wurden **1752** beinahe zufällig bei Straßenbauarbeiten **entdeckt**. In Jacob Burckhards „Cicerone“, dem unentbehrlichen Begleiter kunstbessener Italienreisender des 19. Jh., war der Neptuntempel die N° 1. Auch heute zählen die Tempel nicht zu den alten Steinen. Dafür sorgte auch das innovative Management des jungen Direktors **Gabriel Zuchtriegel**.



ama065 pa

Padula – ein Omelett aus 1000 Eiern | 384

Kaiser **Karl V.** und Gefolge machten 1535 auf ihrer triumphalen Rückkehr von Tunis Halt in der **Kartause von Padula**. Aus diesem feierlichen Anlass und weil die Krieger wohl hungrig waren, sollen die Mönche ein Omelett aus 1000 Eiern gebacken haben. Vielleicht ist es nicht wahr, aber die imposante **Küche** lässt sich heute noch bewundern, ebenso der mit 9 x 130 m weltweit größte Kreuzgang.

Fünfmal Perspektivwechsel

Kreuzfahrt mit eigener Muskelkraft | 39, 58

Es ist sicher angemessen, die alte Seerepublik **Amalfi** per Boot anzusteuern, Fahrten mit Linienschiffen sind Kreuzfahrten für kleines Geld. Viel mehr Spaß macht es mit dem **Seekayak**. Unterwegs kann man in verschwiegenen Buchten „parken“ und den lieben *Poseidon* einen guten Seemann sein lassen. Individuelle und organisierte Kayaktouren bietet Genius Loci Travel aus Salerno an.



ama059 pa

Urlaub machen, wenn keine Touristen da sind | 100

Zu Ostern rollt auch an der Amalfiküste die erste Urlaubswelle, im Hochsommer ist es heiß, voll und teuer, und im Herbst rollen wieder die Touristenbusse. Wie wäre es mit **Urlaub im Winter?** Einige der Hotels in Amalfi bleiben das ganze Jahr über geöffnet, andere haben eine lange Saison. Übrigens: Der späte Herbst ist eine ideale Jahreszeit zum Wandern!



ama56 pa

Arbeiten, wo andere Urlaub machen | 74

Es gab Zeiten, da fuhren Deutsche nicht in den Urlaub an die Amalfiküste, sondern zum Arbeiten. In den 1920er-Jahren fanden deutsche Künstler hier Arbeit und Inspiration. In **Minori** hat **Marco Fusco** in seinem **Studio Fës** ein „Open Lab“ eingerichtet. Groß und Klein können unter seiner Anleitung das **Keramikhandwerk** ausprobieren und ihre gebrannten Kunstwerke anschließend mit nach Hause nehmen. Das beste Reisesouvenir!



ama060 pa

Die Magazine des Archäologischen Museums Paestum | 170

Das Museo Archeologico di Paestum ist eine **Schatzkammer**, die lukanischen Grabfresken aus dem 4. Jh. v.Chr. sind eine Schau, das „Grab des Tauchers“ aus dem 5. Jh. v.Chr. eine Weltsensation. Geführte Besuche in den **gut gefüllten Depositi** bieten Blicke hinter die Kulissen des Museumbetriebs und Einblicke in den Alltag von Museumswärtern und Restauratoren.



ama061 pa

Über das Verfertigen der Speisen beim Kochen | 292

In **Pisciotta** gibt es eine Reihe guter Restaurants, nicht wenige mit Slow-Food-Prädikat. Hervorgehoben sei die **Cantina Lamadè**, von *Enza* und *Daniele* mit Herz und ökologischem Verstand betrieben. Zu kommunikativen Kochkursen werden Frauen aus dem Ort, Bauern oder Fischer eingeladen. Ganz nebenbei lernt man deren Alltag kennen und ein bisschen Italienisch. *Buon appetito e salute!*



ama062 pa

Fünf Orte zum Bleiben



ama054 pa

Hotel Margherita in Praiano | 120

Dieses aufmerksam geführte, **öko-freundliche Hotel** ist die Quintessenz gehobener Gastlichkeit **an der Amalfiküste**. Es vereint die Erfahrung zweier Generationen, das **Ristorante M'ama!** folgt der Slow-Food-Philosophie und wird auch von Einheimischen zu Recht geschätzt. Nicht alle der komfortablen Zimmer bieten den direkten Blick aufs Meer, den gibt es von der Dachterrasse satt.



ama57 pa

B&B Palazzo Galotti in Battaglia | 343

Dieser „Umweg“ in den tiefsten Cilento lohnt sich unbedingt! Sollten *Roberto* und *Miriam* gerade kein Zimmer in ihrem **Palazzo** frei haben, so liegt es vielleicht daran, dass sie **Wanderguppen** beherbergen. Einfach mitmachen! Direkt vor der Haustür beginnen schöne Touren, so z.B. auf den 1371 m hohen Monte Cocuzzo.



ama58 pa

B&B Il Cannito bei Capaccio | 181

Im 21. Jh. stilvoll unterkommen im Geiste der Grand Tour: 15 ha duftende Macchia umgeben das **einsam gelegene Anwesen** der Familie *Gorga*, ein mit Respekt und Mut zur Moderne wieder aufgebauter Basilianerkonvent aus dem Mittelalter. Luxus, das ist auch WLAN im Schatten 500-jähriger Eichen und Pool con vista. Lassen Sie sich von *Nicola* bekochen! Zum Reich der Geschwister *Gorga* gehört auch der lässige **Lido EcoVillage MareMirtilli** am Strand von Paestum.



ama056 pa

Palazzetto Florio 1810 in Santa Maria di Castellabate | 242

Der elegante Fischerborgo zog im 19. Jh. das gehobene Bürgertum aus Neapel und Salerno an. Seit den 1970er-Jahren zählt er zu den bekannteren „Geheimtipps“ des Cilento, als Schauplatz der Filmkomödie „Benvenuti al Sud“ avancierte Santa Maria zum Star. Ohne Alüren, dafür mit hohen, **hellen und klug möblierten Apartments** empfängt der Palazzetto Florio zwei Schritte von der schönen Bucht.



ama055 pa

La Casa sul Blu in Pisciotta | 291

Der **Palazzo Saule** aus dem späten 17. Jh. ist das Herz dieses entzückenden **Albergo diffuso**, die alte Ölmühle (1707) wurde perfekt restauriert. Der junge Patron *Luigi Incarnato* engagiert sich für den Wandertourismus und hat in Kooperation mit dem Consorzio Cilento di Qualità ein Wegenetz ins Leben gerufen, das sich bis Camerota erstreckt. Im Herbst können Gäste bei der Olivenernte helfen.

Fünfmal blaue Wunder

Beachlife an der Amalfiküste | 57, 122, 132

Die Amalfiküste ist nicht in erster Linie als Badedestination bekannt, obschon ein Sprung ins Meer nach einer Wanderung das höchste ist. Größere Strände sind an der Steilküste rar, im Sommer meist überfüllt und mit Liegen und Sonnenschirmen vollgestellt. Das gilt auch für **Positano**, seit Jahren mit der Blauen Flagge ausgezeichnet. 1950er-Jahre-Strandflair versprechen **Marina di Praia** und **Erchie**.



ama048 pa

Die Dünen von Paestum | 188

Vor Paestum breitet sich ein schier endloser, familienfreundlicher Sandstrand aus – aber Achtung vor Strömungen! Dem Schutz der **sensiblen Dünenlandschaft** dient das Projekt „Oasi Dunale Paestum“. Der Strandabschnitt mit Umweltsiegel ist von der Via Poseidonia auf Höhe des Camping Paestum Pineta Mare zu erreichen.



ama049 pa

Santa Maria di Castellabate – Fischerborgo mit Flair | 236

Cilentanischer Kleinstadtcharme trifft kilometerlange Sandstrände trifft Strandbars für den perfekten Sundowner – Dolce vita rustikal. Santa Maria di Castellabate ist wirklich ein netter Badeort, jedoch **am schönsten im Herbst**, wenn das Meer immer noch warm ist, aber das Gros der Touristen abgezogen. Und wer es noch ein bisschen einsamer mag, fährt um die Halbinsel und springt bei Casa del Conte ins Meer.



ama051 pa

Costa degli Infreschi bei Marina di Camerota | 318

Im Süden des Cilento laufen die Küsten zu Hochform auf, man hat die Qual der Wahl. Entlang der Costa degli Infreschi öffnen sich **paradiesische Buchten**, nur zu Fuß oder mit dem Taxi-Boot zu erreichen. Ob Spiaggia di Pozzallo, Cala Bianca oder Porto degli Infreschi – sie alle sind eine Sprung ins Blau wert. Gleiches gilt für die wilde Costa della Masseta, die sich zum Golfo di Policastro öffnet.



ama050 pa

Villammare am Golf von Policastro | 326

Fährt man an einem windstillen Tag am Ufer des Golfo di Policastro entlang, fühlt man sich fast an einen Schweizer Bergsee versetzt. Diesen Eindruck verstärken die nah am Meer aufragenden Gebirge. Diese herrliche Aussicht genießt man auch am **langen Sand- und Kiesstrand** von Villammare. Hier weht die Blaue Flagge und außerhalb der Saison ist es erstaunlich leer – Riviera-Feeling Cilento-Style.



ama052 pa