

SUGGERIMENTO ZAINO PER CAMMINO

Abbigliamento & Attrezzatura Trekking

- 2 Paia di calzini
- 1 Pantalone lungo per camminare
- 2 Paia di mutande
- 2 Magliette a maniche corte
- 1 Maglia termica corta
- 1 Maglie termiche lunga
- 2 Scaldacollo
- 1 Guscio Antivento e pioggia (in alternativa K-way)
- 1 copri pantalone pioggia (in alternativa K-way)
- 1 Felpa
- 1 Borraccia
- 1 Occhiali da sole
- 1 Cappello
- 1 Crema solare
- 1 Giubbino 100 gr

Abbigliamento da riposo & accessori

- 1 Marsupio
- 1 Sandalo.
- 1 pantaloncino per dormire.

Toielette

- 1 Asciugamano in microfibra grande
- 1 Asciugamano in microfibra piccola
- 1 Sapone di Marsiglia neutro
- 1 Spazzolino, dentifricio
- 1 Fazzoletti e salviettine imbevute
- 4 Spille da balia

Elettronica e accessori

1 Cellulare e caricabatterie

1 Powerbank

1 Lampada frontale

1 Tappi per le orecchie.



Trek & Boat lungo la Costa del Cilento: Agropoli - Sapri

PROSSIMO VIAGGIO IN GRUPPO

da sabato **31 Maggio** a mercoledì **4 Giugno**

da lunedì **23 Giugno** a venerdì **27 Giugno**

da lunedì **7 Luglio** a venerdì **11 Luglio**

da lunedì **28 Luglio** a venerdì **1 Agosto**

La Costa del Cilento nella zona meridionale della Campania è la tua meta ideale per una vacanza in barca e a piedi. Questo affascinante tratto di costa lungo **100 km**, sospeso tra mari e monti nella provincia di Salerno, è **patrimonio UNESCO** e offre paesaggi unici e incontaminati con scogliere, grotte e spiagge segrete accessibili solo in barca, pittoreschi borghi di pescatori ed importanti testimonianze archeologiche.

L'escursione "Trek & Boat" lungo la Costa del Cilento, da Agropoli a Sapri **combina due esperienze**: i trekking lungo i sentieri panoramici della zona intervallate da gite in barca per esplorare le sue meraviglie marine, o viceversa.

Ecco come si svolgerà il nostro viaggio:

Trekking: Useremo i sentieri trekking come collegamento da un porto all'altro, godendo in pieno delle viste spettacolari sulla costa e sul mare che offrono i sentieri cilentani. Durante il trekking, si può godere della bellezza naturale della zona, ammirare la flora e la fauna locali e respirare l'aria fresca del mare.

Boat: Il Cilento è una delle zone più suggestive della Campania, in grado di offrire mare limpido, borghi incantevoli e parchi archeologici ricchi di storia, ed uno dei modi migliori per scoprirlo è sicuramente in barca. Non potevamo farti mancare quest'esperienza! Navigando insieme a un capitano esperto, esplorerai i luoghi più belli lungo la costa cilentana, dalla Baia degli Infreschi a Cala Monte di Luna, da Capo Palinuro.

Snorkeling: snorkeling nelle acque cristalline. Questo ti permetterà di ammirare da vicino la vita marina e le meraviglie subacquee della zona.

DA VEDERE:

Villaggio Abbandonato Tresino

Punta Licosa

Ripe Rosse

Chiesa di San Rocco

Borgo di Pollica

Borgo di Pisciotta

Grotta Azzurra

Arco Naturale

Borgo di Camerota


Borgo di Lentiscosa

Baia Pozzallo



ArcheoTrekking

Natura e Cultura da viaggio

Via Grisi, Ascea Marina (Sa) Tel: 0974 972417 - Cell 348 779 8659  www.archeotrekking.net



COSTO A PARTIRE DA € 660 minimo 10 partecipanti confermati

Per gruppo inferiore a 10 sarà comunicato il supplemento in fase di prenotazione

ADESIONI ENTRO:

il 2 MAGGIO per tour di MAGGIO

il 23 MAGGIO per tour di GIUGNO

il 7 GIUGNO per tour di LUGLIO

il 28 GIUGNO per tour del 28 LUGLIO

Informazioni e prenotazioni

@ incoming@archeotrekking.net

@ 3487798659

@ 0974972417

La quota si intende a persona e comprende:

- Sistemazione in strutture convenzionate- camera doppia/multipla quattro colazioni e cene.
- Guida/accompagnatore per tutta la durata del viaggio
- Tre escursioni in barca
- Mappa del Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano ed Alburni
- Tasse ed Iva;
- Assistenza in viaggio

La quota NON comprende:


- Quanto non espressamente indicato nella quota comprende
- Tassa di soggiorno ove prevista
- Mance e facchinaggio
- Biglietto ingresso Parco Archeologico Velia 15 euro intero



ArcheoTreking

Natura e Cultura da viaggio



Via Grisi, Ascea Marina (Sa) Tel: 0974 972417 - Cell 348 779 8659  www.archeotrekking.net

Su richiesta

Estensione soggiorno

late check out

trasporto bagagli nelle varie tappe

Assicurazione annullamento viaggio

Camera singola con supplemento

Cestino gastronomico cilentano

soluzione viaggio per raggiungere la prima tappa

soluzione viaggio di ritorno

PROGRAMMA TOUR:

1 GIORNO: AGROPOLI – SANTAMARCO Trek

Arrivo in mattinata ad Agropoli. Appuntamento con la guida presso Baia Trentova alle 9.45. **Inizio attività ore 10.00**

La collina del Tresino ad Agropoli è il paradiso degli appassionati della natura in Cilento. Percorsi di difficoltà crescente con panorami mozzafiato sul mare.

Collina ricca di storia, difatti il toponimo Tresino deriva probabilmente dalla presenza dei Greci Trezeni, che cacciati da Sibari si insediarono nella zona.

Un'altra ipotesi sull'origine del nome è da ricondurre alla parola "treseni" per indicare le tre rientranze della costa (i seni del Saùco, di Stajno e del Lago). Nel VI secolo a.C. sul promontorio di Tresino, secondo Strabone, si ergeva il **tempio dedicato a Poseidone della città di Trezene**, eretta dai Trezeni a protezione della vicina Poseidonia. Durante la nostra escursione pensata solo andata verso **Santa Maria di Castellabate**, avremo modo di vedere diverse particolarità che nasconde questa collina.

Una fra tutte il vecchio **nucleo abitativo di Tresino**, che nel 977 rientrava nei possedimenti della badia di Cava e dei vescovi di Capaccio, era uno dei centri più sviluppati del territorio, costituito in tempi antecedenti alla fondazione del borgo di Castellabate. Arrivati a Santa Maria di Castellabate continueremo sempre a piedi verso il vicino borgo di **San Marco di Castellabate** dove si concluderà la nostra giornata.

Pranzo a sacco a cura dei partecipanti. A seguire sistemazione in struttura. Cena in ristorante.

lunghezza tappa: 17,0 Km

dislivello in salita: 443 mt

dislivello in discesa: 310 mt



2 GIORNO: SANMARCO – ACCIAROLI - CANNICCHIO Boat & Trek

BOAT

Colazione in struttura e si parte per il secondo giorno. Questa volta la giornata comincia con una piacevole escursione in barca dal Porto di San Marco di Castellabate.

Nella nostra escursione di questa giornata vedremo uno dei tratti più belli e suggestivi della costiera Cilentana, Punta Licosa.

PUNTA LICOSA, luogo che ha ispirato il mito della sirena Leucosia e sede dell'antica città greca di Leukothèa. Passeremo nel nostro itinerario ammireremo la bellezza delle **RIPE ROSSE**, scogliera a strapiombo sul mare.

Proseguendo, non può mancare la tappa nella stupenda **BAIA DI OGLIASTRO MARINA**, luogo scelto dalla **tartaruga Caretta Caretta** per deporre le sue uova. A fine mattinata arrivo al Porto di Acciaroli e sbarco.

TREK

La giornata non finisce qui, ma prenderemo i nostri zaini e raggiungeremo il borgo di Cannicchio per la sistemazione in struttura.

Il percorso inizia dal mare per risalire le colline, come erano costretti a fare gli abitanti della marina che scappavano a causa delle ripetute incursioni saracene, trovando riparo nel feudo di **Cannicchio**.

Al termine di questo antico passaggio, risalendo sulla via principale, nei pressi di Pollica, troveremo il vecchio sentiero naturale che ci condurrà alla chiesa di San Rocco.

Pranzo a sacco a cura dei partecipanti. A seguire sistemazione in struttura. Cena in ristorante.

lunghezza tappa: 3.18 Km

dislivello in salita: 230 m

dislivello in discesa: 0 m

3 GIORNO: CANNICCHIO – CASALVELINO MARINA Trek

Colazione in struttura. Zaino in spalla e si parte per il terzo giorno. Dopo aver apprezzato il meraviglioso borgo di Cannicchio partire per il nostro trekking che ci condurrà a Casavelino.

Le passeggiate qui ti porteranno ad attraversare lentamente le colline ricoperte di maestosi ulivi secolari, di castagneti e faggete. A rendere il tutto ancor più spettacolare è la vegetazione della **macchia mediterranea**, fatta di colori e di profumi inebrianti, che va dalla ginestra al corbezzolo, dal ginepro all'erica. Il percorso ci consentirà di aver una completa idea dell'importante rapporto tra mare e terra che ha ispirato la teorizzazione della cd. dieta mediterranea.

lunghezza tappa: 10,00 Km

dislivello in salita: 310 mt

dislivello in discesa: 540 mt



OPZIONE VELIA – VISITA GUIDATA AL PARCO ARCHEOLOGICO

In questa giornata è prevista per chi vorrà la possibilità di visitare il vicino parco Archeologico di Velia

Pranzo a sacco a cura dei partecipanti. A seguire sistemazione in struttura. Cena in ristorante.

4 GIORNO: CASALVELINO MARINA – PALINURO - CAMEROTA Boat & Trek

BOAT

Colazione in struttura e si parte dal porto di Casalvelino per una gradevole **escursione in barca** che ci condurrà a Palinuro. Nella nostra escursione di questa giornata vedremo Lungo il tragitto il borgo marinaro di **Pisciotta**.

Una volta arrivati a Palinuro entreremo nella suggestiva **Grotta Azzurra** dove potremo ammirarne la particolarità dei suoi colori.

Proseguendo verso sud, incontriamo **l'Architiello** (o finestrella) formazione creata dall'erosione del vento; successivamente lo scoglio del coniglio, piccolo isolotto che ricorda il simpatico animale. Continuando lungo la costa, sostaremo nella famosa Baia del Buondormire, stupendo anfratto incastonato tra le pareti a picco sul mare. Successivamente ci imbattemo nell'**Arco Naturale**, capolavoro della natura creato nei millenni dall'erosione rocciosa.

TREK

La giornata non finisce qui, ma prenderemo i nostri zaini e raggiungeremo il borgo di **Camerota** per la sistemazione in struttura. Partendo da Palinuro prenderemo il sentiero che costeggia il fiume Lambro, passando per l'Arco Naturale e proseguendo verso il fiume **Mingardo**. Successivamente il sentiero conduce attraverso un cancello di ferro nella zona di lazzo S. Iconio (o lazzo S. Cono, la piazza di un monastero basiliano medievale), un sentiero si dirama a sinistra, che inizialmente conduce lungo la briglia ed infine verso il Borgo di Camerota.

Pranzo a sacco a cura dei partecipanti. A seguire sistemazione in struttura. Cena in ristorante.

lunghezza tappa: 11.6 Km

dislivello in salita: 610 m

dislivello in discesa: 360 m



5 GIORNO: CAMEROTA – SPIAGGIA POZZALLO – SAPRI Trek & Boat

TREK

Colazione in struttura. Zaino in spalla e si parte per il quinto giorno. Dopo aver apprezzato il meraviglioso borgo di Camerota partiremo per il nostro **trekking** che ci condurrà alla Baia Pozzallo. Nel nostro percorso passeremo da Lentiscosa, famosa per il suo particolare prodotto tipico, **Il Maracuoccio**.

Il Maracuoccio di Lentiscosa è un legume simile al pisello, considerato un antenato delle cicerchie. Una volta essiccati, i semi vengono macinati e trasformati in farina che viene consumata sotto forma di polenta.

La nostra escursione continua sul **sentiero del Mediterraneo** a Marina di Camerota si estende anche fino alla splendida Baia Pozzallo, che è una delle spiagge più belle e incontaminate del Cilento.

lunghezza tappa: 11,2 Km

dislivello in salita: 300 m

dislivello in discesa: 560 m

BOAT

Arrivati a Pozzallo, la giornata non finisce qui, ma raggiungeremo la città di Sapri in barca per la sistemazione in struttura. **Baia Pozzallo** è una spiaggia di ciottoli e sassi, con acque cristalline e una natura incontaminata, circondata da scogliere e da una vegetazione lussureggiante.

La baia è raggiungibile solo via mare o a piedi, lungo un sentiero che parte da Marina di Camerota e che si snoda attraverso la macchia mediterranea, offrendo panorami spettacolari sulla costa cilentana.

In pochi km di litorale fino a **Sapri** si concentrano insenature, spiaggette, sorgenti d'acqua sottomarine e grotte di origine carsica, il tutto incorniciato da macchia mediterranea e preziose specie endemiche che incantano lo sguardo e invitano a tuffarsi nel mare blu della costa cilentana.

Pranzo a sacco a cura dei partecipanti, conclusione viaggio

IN ALLEGATO CONSIGLI DI VIAGGIO: LO ZAINO DEL CAMMINATORE

***** I M P O R T A N T E *****

N.B.: - Per motivi organizzativi, l'ordine delle visite potrebbe essere modificato in loco, mantenendo inalterato il contenuto del viaggio.

- Problemi alimentari quali intolleranze o allergie a cibi vanno segnalati all'atto della prenotazione, sarà nostra cura, fare tutto il possibile per ottenere la disponibilità degli hotel e dei ristoranti.

-Nel caso di mancato raggiungimento di min. 10 partecipanti, ArcheoTrekkng Viaggi si riserva la possibilità di rivalutare la quota di partecipazione o annullare l'iniziativa.