

Wanderkarten

◆ Carta dei Sentieri

Die offiziellen Nationalparkkarten sind 2006 in 1. Auflage erschienen, insg. 10 Blätter auf Basis schlecht gescannter IGM-Karten 1:25.000. Die eingezeichneten Wanderwege sollen ab 2011 im Gelände markiert und per GPS aufgezeichnet werden. Dann folgt hoffentlich eine Neuauflage des Kartenwerks, bei der Realität und Kartendarstellung nicht mehr getrennte Wege gehen. Je Blatt 6 Euro, alle 10 Karten zusammen 50 Euro (als Download gratis von der offiziellen Website des Nationalparks, www.cilentoediano.it/sentieri.html). Bezug c/o Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano (PNCVD), Piazza S. Caterina 8, 84978 Vallo della Lucania (SA), www.cilentoediano.it.

◆ IGM – Carta Topografica d'Italia

Die sogenannten Militärkarten 1:25.000 und 1:50.000 wurden für den Cilento in den 1990er Jahren aktualisiert. Die Papierqualität der italienischen Topo-Karten ist notorisch schlecht. Zu kaufen in der Libreria Internazionale, Piazza XXIV Maggio 12 in Salerno oder online: www.igmi.org.

◆ Carta dei Sentieri

In Zusammenarbeit mit Mimmo Pandolfo (siehe unten) ist 2005 (letzte Auflage 2008) eine brauchbare Wanderkarte 1:30.000 entstanden, die den südlichen Cilento abdeckt. Solange der Vorrat reicht, gratis in diversen Fremdenverkehrsämtern – z. B. in der Pro Loco von Marina di Camerota. Comunità Montana Bussento–Lambro–Mingardo, Piazza L. Padulo 5, 84077 Torre Orsaia (SA), www.cmbussento.org.

◆ Monte Stella – Der Berg am Meer

In Zusammenarbeit mit Peter Hoogstaden ist das nützliche Büchlein mit Wanderbeschreibungen und herausnehmbaren Karten

1:25.000 entstanden. Solange der Vorrat reicht für spottbillige 3 Euro in Info-Büros, am Kiosk oder direkt bei Genius Loci (siehe unten) – auch auf Deutsch. Leider hat der Enthusiasmus der Comunità Montana, die Wege auch zu pflegen, deutlich nachgelassen. Genius Loci Turismo & Comunità Montana Alento–Monte Stella, Via Roma 1, 84050 Laureana Cilento (SA), www.alentomontestella.sa.it.

◆ Parco Nazionale Cilento e Valo di Diano – Carta Turistica e dei Sentieri

Farbige Topo-Karte 1:50.000. Klar lesbares Kartenbild! Brauchbar für alle Wanderungen, wenn auch nicht alle der eingezeichneten Wege real existieren. Ideal für Rad-, Motorrad- und Autotouren. Für 7 Euro am Kiosk. In Deutschland z.B. über Karten Schrieb (www.karten-schrieb.de). Matonti Editore, Salerno.

◆ Guida Cartografica di Maratea

Von Pompeo Limongi stammt eine Überblicksdarstellung der Costa di Maratea auf Grundlage von IGM-Karten mit eingezeichneten Wanderwegen (im Gelände nicht immer ausgeschildert bzw. gesäubert) und Badestränden, 1:20.000. Pompeo fertigt außerdem Kaleidospoke aus Keramik. Sein Geschäft fungiert zugleich als Reisebüro. Hier ist er mit Wandertipps behilflich. So lange der Vorrat reicht bei der APT Basilicata im Ortsteil Fiumicello bzw. direkt in der „Bottega dei Caleidoscopi“, Via A. Mandarini 16, Maratea Borgo, Mobil 3387304499 (Pompeo), www.caleidoscopi.com.

Bergführer / Reiseveranstalter

◆ Archo Trekking, Via Grisi 5, Ascea Marina, Tel. 0974972417, Mobil 3487798659 (Giuseppe Di Bello), www.

archeotrekking.net. Reisebüro in Nähe des Ristorante „Le Macine“ an der Straße Richtung Ascea. Wanderkarten des Nationalparks, in Zusammenarbeit mit der Associazione Ginestra geführte Wanderungen im Hinterland von Velia und Ascea.

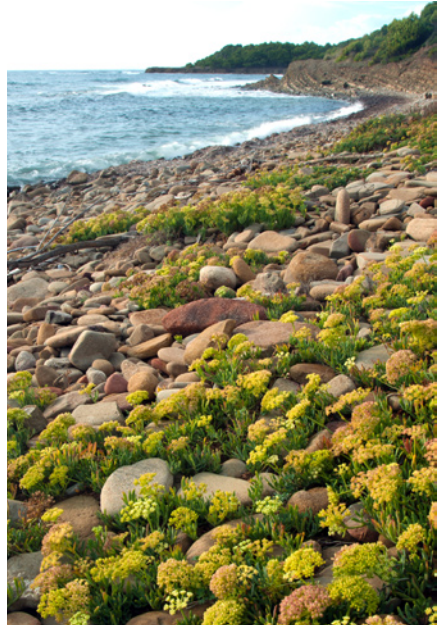
◆ **Associazione Posidonia**, c/o Salvatore Calicchio, Via San Vito 28, Marina di Camerota, Tel. 09 74 93 50 23 (priv.), Mobil 33 35 95 35 13, www.posidonia-cilento.it. Salvatore, Lehrer im Ruhestand, führt mit Begeisterung naturkundliche Wanderungen um Camerota. Er hat zahlreiche Wege im Umkreis gesäubert und markiert. Auch Bootsausflüge (siehe „Küsten und Meer“).

◆ **Associazione Pro Ulisse**, c/o Pro Loco-Capitaneria del Porto, 84040 Marina di Casal Velino, Mobil 33 35 44 72 22, www.ulisseprocilento.com. Vincenzo Morinelli und die Mitglieder von Pro Ulisse führen Wanderungen im Gebiet der Comunità Montana Alento–Monte Stella. Vor Ort gute Infos auf Deutsch.

◆ **Associazione Ripe Rosse**, c/o Reisebüro „Verdeblu Travel“, Via Porto, 84041 Acciaroli, Tel. 09 74 90 46 36, Fax 09 74 90 47 54, Mobil 33 96 68 48 18 (Giuseppe Damiani), www.cilentoverdeblu.it, www.verdeblutravel.it. Marina Schiavo, die ausgezeichnet Deutsch spricht, erteilt umfassend Infos zum Nationalpark und vermittelt Mietfahrzeuge. Ihr Büro ist zugleich Anlaufstelle für die Associazione Ripe Rosse, deren Aktiv-Programm geführte Wanderungen, Wildwasserwandern im Calore und Bussento, Kajakfahren sowie naturkundliche Ausflüge mit Fischerbooten und Segelyachten (siehe „Küsten und Meer“) umfasst.

◆ **Cilentano**, Margaretenstr. 14, D-93047 Regensburg, Tel. (09 41) 5 67 64 60, Fax (09 41) 5 67 64 61, www.cilento-ferien.de. Salvatore Calicchio (siehe oben) begleitet im Frühjahr und Herbst 7-tägige Wandergruppenreisen. In Kooperation mit Peter Amann veranstaltet Cilentano die Herbstwanderreise „Belvedere e Buongusto“.

◆ **Enzo Liuccio**, Via Porta Sottana 24,



Meerfenchel an der Punta Licosa (W 4).

84070 Trentinara, Tel. 08 28 83 15 39 (priv.), Mobil 33 93 57 81 24, liucciovincenzo@libero.it. Enzo, geprüfter Fremdenführer der Region Kampanien, begleitet am liebsten Wanderstudienreisen mit botanischem Schwerpunkt durch seine Heimat Cilento – auch Familien und kleine Gruppen. Zusammen mit seinem Sohn Davide hat er eine Reihe von Wegen um Trentinara freigelegt und markiert, so z. B. eine traumhaft schöne Runde durch die Gola di Tremonti (W 3) bei Giungano und Trentinara.

◆ **Genius Loci Travel**, Via Rotondo 5, 84100 Salerno, Tel./Fax 08 97 9 18 96, Mobil 32 84 74 09 90, www.genius-loci.it, www.italykayaktours.com. Der holländische Landschaftsökologe Peter Hoogstaden organisiert mit seinem internationalen Team Wander- und Fahrradreisen in Süditalien, auch im Cilento. Die Gäste erhalten alle notwendigen Routeninfos, um selbstständig vor Ort zu reisen, auf Wunsch auch in Begleitung von Führern. Für Übernachtung und Gepäcktransport wird gesorgt. Neuerdings

geht Peter auch auf Wasser und veranstaltet Kajaktouren entlang der Amalfi- und Cilento-Küste.

◆ **Guide del Parco**, c/o Parco Nazionale del Cilento (siehe oben). Die offiziellen Nationalparkführer, darunter Geologen, Botaniker und Archäologen, bieten ihre Dienste meist größeren Gruppen, Schulklassen, aber auch Einzelreisenden an. Ausflugsprogramm auf der Website www.guideufficialipnvcv.d.it.

◆ **Gruppo Escursionistico Trekking – Cultura**, Via Canonico Ronsini, 84070 Rofrano, Tel. 09 74 95 21 35, Fax 09 74 95 21 35, Mobil 34 79 49 73 91, www.gettrek.it/get/. Mimmo Pandolfo (spricht Deutsch und Englisch) und die anderen Mitglieder des GET führen ganzjährig Wanderungen im südlichen Cilento und im gebirgigen Landesinneren. Routenbeschreibungen auf der Internetseite. Mimmo hat in Zusammenarbeit mit der Comunità Montana Bussento–Lambro–Mingardo zahlreiche Wanderwege im südwestlichen Cilento markiert, darunter einen mehrtägigen Trek durch die Monti Alburni. Ein neues ambitioniertes Projekt sieht die Einrichtung und Markierung eines Küstenwanderweges im Cilento und an der Costa di Maratea vor. Das Büro ist zugleich Info-Stelle des Nationalparks.

◆ **Gruppo Escursionistico Trekking**, Via Provinciale 25, 84030 Silla di Sassano (6 km westl. Padula), Tel./Fax 09 75 72 58 6, Mobil 33 83 09 50 44 (Giancarlo Priante), 33 95 78 80 65 (Vittorio D'Orilia), www.getvalloidiario.it. Der GET organisiert Tageswanderungen und mehrtägige Trekkingtouren in den Monti Alburni und im Cervati-Massiv sowie Mountainbike-Touren, Pferdewandern, Speleologie, Kajakfahren und Rafting. Privatunterkünfte und Berghütten.

◆ **Trekking Cilento Agropoli**, Via Cannetiello 6, 84043 Agropoli, Tel. 09 74 84 33 45, Mobil 33 83 57 68 05, www.trekkingcilento.it. Pietro Faniglione ist auch Autor der Publikation „I Sentieri della Contemplazione“, die von 40 Wanderungen berichtet, ohne dabei einen einzigen konkreten Hinweis auf ihre

Auffindung zu geben. Auch die Übersichtskarte bleibt im Ungefähren. Die Fotos machen auf jeden Fall Lust auf Entdeckungen.

Comunità montane (Berggemeinden)

Als Comunità montana wird in Italien ein Verband mehrerer Berg- und Vorberggemeinden bezeichnet. Ihre gesetzlich vorgeschriebene Aufgabe ist die Aufwertung der Bergregionen, sie können aber auch kommunale Funktionen wie z. B. Müllabfuhr übernehmen. Da mit dem Status einer Comunità montana hohe Fördergelder verbunden sind, sind leider auch der Korruption Tür und Tor geöffnet, nicht zuletzt abzulesen an den meist monströsen Verwaltungsbauten. Der Personalaufwand ist immens, das Klientelwesen ausgeprägt. Die Comunità montane des Cilento engagieren sich mit unterschiedlichem Erfolg auch in der Einrichtung und im Unterhalt von Wanderwegen, (meist veraltete) Infos dazu z. T. auf den offiziellen Webseiten.



Das stolze Pisciotta.

◆ **Comunità Montana Alburni**, www.comunitamontanaalburni.it. Im Gebiet der Monti Alburni ist der CAI aus Salerno (www.caisalerno.it) beim Markieren der Wege aktiv, vorbildlich z. B. im Fall des M. Panormo.

◆ **Comunità Montana Alento–Monte Stella**, www.alento-montestella.sa.it. In Zusammenarbeit mit dem Landschaftsökologen Peter Hoogstaden ist das nützliche Büchlein

„Monte Stella – Der Berg am Meer“ entstanden (mit Glück bei Genius Loci in Salerno noch zu erhalten, s.o.). Unsere Touren W 3, W 4, W 5, W 6 und W 7 liegen in diesem Gebiet. Der Enthusiasmus, die Wege auch zu pflegen, hat leider nachgelassen.

◆ **Comunità Montana Bussento**, Lambro e Mingardo, www.cmlambromingardo.it. Mimmo Pandolfo vom GET-Cultnatura (s.o.) hat wesentlich zur Realisierung der „Carta dei Sentieri“ im Maßstab 1:30.000 beigetragen (solange der Vorrat reicht gratis in lokalen Fremdenverkehrsämtern). Die Touren W 13 bis W 22 bzw. interessante Varianten lassen sich damit erkunden.

◆ **Comunità Montana Calore Salernitano**, www.ecoturismocmcalore.it, www.trekking-cmcalore.it. In das sehr ausgedehnte Gebiet dieser Berggemeinde fallen u. a. die im Buch beschriebenen W 1, W 2, W 9 und W 11. Reizvoll sind auch die Quellen des Sammaro auf halber Wanderstrecke zwischen Sacco und dem absolut sehenswerten Roscigno Vecchio. Wanderkarten auch als Download.

Das Engagement der Comunità Montana im Internet überwiegt zeitweise den konkreten Einsatz im Gelände. Umso mehr privates Engagement beweist hier der Bergführer Enzo Liuccio (s.o.) aus Trentinara.

◆ **Comunità Montana Gelbison e Cervati**, www.cmgelbison.it. Diese Berggemeinde, in deren Gebiet u. a. W 10 und W 11 fallen, zeigte bislang wenig Engagement im Unterhalt von Wanderwegen. Dabei ist Vallo della Lucania zugleich auch Sitz der Nationalparkverwaltung!

◆ **Comunità Montana Vallo di Diano**, www.sitvalloolidiano.it. Das von hohen Bergketten gerahmte Vallo di Diano bietet eine Reihe interessanter Wandermöglichkeiten. Von Padula aus sind z. B. Ausflüge in die Monti della Maddalena möglich. Sehr reizvoll sind auch die Steilabfälle der Monti Alburni zum Vallo hin und die Süd- und Ostflanken des Cervati. In diesem Gebiet ist der GET-Vallo di Diano (s.o.) sehr aktiv, der auch den Fernwanderweg „Cervati e degli Alburni“ eingerichtet hat.



Traum-Buchten auf dem Weg zum Porto degli Infreschi (W 19).

Zu den Wanderungen

1. Capáccio Vecchio – Ausblick auf Geschichte

Selbst ohne den Bergspaziergang lohnt die kurze Fahrt von Paestum hoch zum Santuario Madonna del Granato (siehe R 2). So wie Capáccio die mittelalterliche Nachfolgesiedlung von Paestum ist, so lebt der antike Hera-Kult in der Verehrung der katholischen Granatapfel-Madonna fort. Vom Kirchenvorplatz genießt man einen herrlichen Blick auf die Sele-Ebene mit den antiken Tempeln von Paestum, den Golf von Salerno und die Amalfitana. Oberhalb der Kirche liegen auf dem Monte Calpazio (heute Monte di Capáccio Vecchio) die Ruinen von Capáccio Vecchio. Kaiser Friedrich II. ließ den Ort zerstören, als er 1248 eine gegen ihn gerichtete Verschwörung niederschlug. Die Überlebenden zogen ins nahe San Pietro, das heute den Namen Capáccio trägt.

Charakter: Einfacher Ruinenausflug mit Weitblick, ideal auch mit Kindern.

Tipps: Vorher Picknick besorgen. Unterwegs finden sich schöne Plätze.

Gehzeit: 1 h 15 min.

Länge: ca. 3 km.

Höhenunterschied: 135 m.

Karte: PNCVD, Tavola 2 „Monte di Capaccio – Monte Vesole“, 1:25.000.

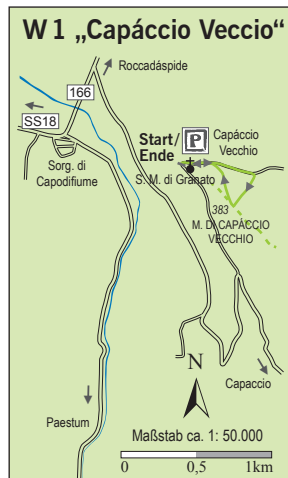
Markierung: Hinweisschilder der Comunità Montana, Kammweg rot-weiß markiert; Orientierung problemlos.

Anfahrt/Start: Von der Provinzstraße, die Capáccio mit der S.S. 166 „Capáccio Scalo–Roccadaspide“ verbindet, zweigt die kurze Stichstraße zum Santuario ab. Das Auto (oder Rad) kann man auf dem Kirchenvorplatz abstellen.

Varianten: Aus dem Sattel im Südosten der Ruinen von Capáccio Vecchio setzt sich ein aussichtsreicher Kammweg bis auf den 909 m hohen Polveraccio (Stichweg aus Capáccio) und weiter bis zum Gipfel des 1082 m hohen Monte Soprano fort. Der landschaftlich reizvolle Kammweg zieht sich bis ins Valico di Vésole, Ausgangspunkt von W 2. Bis dahin wäre man allerdings knapp 5 Std. unterwegs – einfach! Gleitschirmflieger nutzen an warmen Nachmittagen die Thermik an den imposanten Hängen (siehe „Drachen- und Gleitschirmfliegen“).

Vom **Kirchenvorplatz** (242 m) führt auf der Nordseite des Santuario eine schmale, verkehrsfreie Asphaltstraße Richtung Landesinnere, anfänglich als Via Merola, dann als Via Crispi bezeichnet. Ihr folgen wir einen knappen Kilometer, zur Linken begleitet von Blicken auf die Monti Alburni und die Monti Picentini im Hinterland von Salerno. Auf dem aufgeforssten Hang zur Rechten sind bereits vereinzelt alte Mauerreste auszumachen. Wir verlassen die Straße auf Höhe einer **Beton-Tränke** (269 m; 15 min) der

Comunità Montana nach rechts und erreichen auf einem breiten Treppenweg nach kurzem Anstieg einen aussichtsreichen **Sattel** (355 m; 30 min). Von hier fällt der Blick nach Süden auf die moderne Wallfahrtskirche Santuario Getsemani (nicht einfach als solche zu erkennen). Auch wenn man nicht vorhat, den Polveraccio oder gar den Monte Soprano zu



erklimmen, lohnt es sich, den nach Osten ansteigenden Gratweg kurz anzugehen. Wendet man sich um, bieten sich wunderbare Blicke auf die trutzigen Kastellreste am Monte di Capaccio Vecchio und die dahinter sich ausbreitende Küstenebene mit dem Meer.

Zurück im Sattel, steigt man mit wenigen Schritten in einen zweiten, etwas niedriger gelegenen Sattel ab, zu dem von der Straße eine Forstpiste hoch führt (möglicher Rückweg). Die Gehrichtung beibehaltend, folgen wir dem Pfad geradeaus auf die Ruinen zu. Erst noch durch Wald, geht es bald malerisch zwischen Felsen über einen verkarsteten Hang die letzten Meter bis zu den **Bastionen** (375 m) hoch. Beim Herumklettern zwischen den Ruinen sollte man etwas Vorsicht walten



Die Ruinen von Capaccio Vecchio hoch über der weiten Sele-Ebene.

lassen. Auf bekanntem Weg bzw. über die Forstpiste geht es zum Ausgangspunkt am Santuario zurück.

9. Gole del Calore – Paradies für Flussotter

Der Calore bildet auf seinem Lauf von den Hängen des Monte Cervati (siehe W12) bis ans Tyrrhenische Meer fünf Schluchten, die eindrucksvollste ist jene zwischen Felitto und Magliano. Hier leben die selten gewordenen, nachtaktiven Flussotter.

Charakter: Abschnittsweise rutschige Wege durch eine kühle Schlucht, meist Waldschatten. Leichte Kletterpassagen (den meisten fallen sie gar nicht auf).

Tipps: Im Sommer erfrischt ein Bad in den Gumpen, der Calore ist auch ein Kajak-Revier. Gut und günstig isst man in Remolino in der gleichnamigen Trattoria (siehe „Cilento kulinarisch“).

Gehzeit: 2 h 10 min.

Länge: ca. 6 km.

Höhenunterschied: 100 m (v.a. der Weg auf dem westlichen Ufer führt viel auf und ab, da

kommen noch ein par Höhenmeter zusammen).

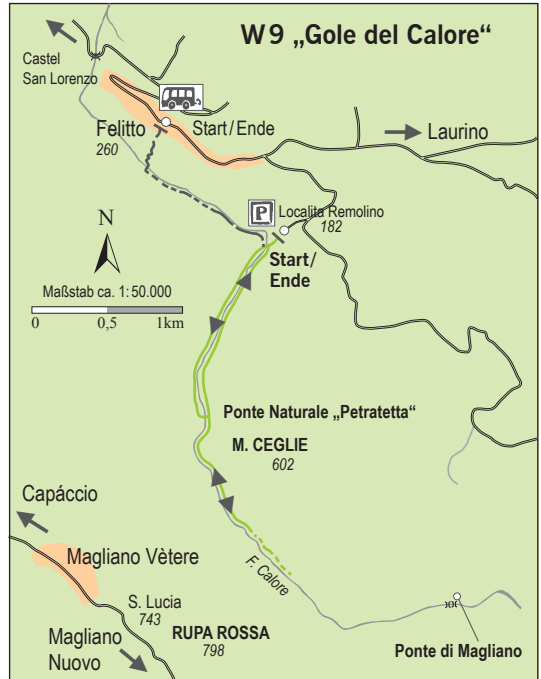
Karte: PNCVD, Tavola 3 „Gole del Calore“, 1:25.000.

Markierung: Rot-weiße Wegmarkierung sowie diverse subventionsfinanzierte Info-Tafeln.

Start: Aus Felitto in Richtung Laurino fahren und nach 1 km rechts zur Località Remolino abbiegen. Die Straße endet nach 1 km am Fluss. Hier gibt es eine kleine Trattoria, Picknicktische und im Sommer einen Info-Kiosk des WWF. Alternativ kann die Wanderung auch im Ort beginnen (siehe unten).

Variante: Der Calore lässt sich in ca. 30 min auch direkt aus Felitto erreichen (für den Rückweg etwas mehr Zeit einkalkulieren). Von der zentralen Piazza Mercato (260 m) führt ein bezeichneter Weg ins Tal. Die schmale Straße wird zum steilen Treppenpfad, eine Brücke quert den Fluss und auf der Mauerkrone eines trockenen Mühlenkanals geht es nach links zum Stauwehr in der Località Remolino.

Vom Parkplatz geht es wenige Meter zum Fluss hinab, der an dieser Stelle aus der engen Schlucht in einen weiten Talgrund tritt, bevor er im Rücken des Ortes Felitto in der nächsten Schlucht verschwindet. Hier in der **Località Remolino** (182m) ist der Calore zu einem kleinen See aufgestaut. Eine schöne Runde ergibt sich, wenn man gleich zu Beginn der Tour nach rechts über die Staumauer auf die gegenüberliegende Seite wechselt. Hier treffen wir auf den querenden, gut ausgebauten Uferweg, der rechts von Felitto heranzführt. Den Fluss zur Linken, steigen wir links über Holz- und Felsstufen rasch auf. Hainbuchen, Blumeneschen und Steineichen werfen ihre Schatten. Nach etwa 15min erreicht der Weg einen ersten „**Höhepunkt**“ (245m) und wir können einen ersten Blick von oben in die imposante Talschlucht werfen. Kurz danach zweigt links ein Stichweg zur Grotta di Bernardino ab, während der Hauptweg weiter ansteigt. Am **Scheitelpunkt** (270m;



30min) öffnet sich noch einmal das Panorama auf die eng eingeschnittene Gola mit dem schmalen Band des rauschenden



Unterwegs tiefe Einblicke in die imposante Schlucht.

Flusses. Über Felsstufen fällt der Weg dann rasch ab bis zu einer **Weggabelung** (210 m; 45 min). Geradeaus steigt ein bezeichneter Pfad in Richtung Magliano Nuovo auf.

Nach links über den Ponte Naturale „Petratetta“, eine von großen Kalkfelsblöcken gebildete Naturbrücke, erreichen wir das gegenüberliegende Ufer. Jetzt auf der östlichen Flussseite, führt der rot-weiß markierte Weg durch einen verwunschenen Steineichen- und Hainbuchenwald, zwischen Blockschutt wachsen hohe Farne. Im Herbst überzieht sich der Waldboden mit einem Blütenteppich violetter Alpenveilchen (*Cyclamen hederifolium*). Etwa 25 min nach dem Ponte Naturale „Petratetta“ gabelt sich der Pfad (vorher bereits gab es einige undeutliche Abzweige rechts zum Fluss). Jetzt steigen wir rechts zum **Fluss** (235 m; 1 h 10 min) hinunter, der an dieser Stelle große, tiefe Becken im Fels ausgespült hat. Im erfrischend kalten Wasser kann man einige Schwimmmzüge wagen. Ein toller Platz für eine Rast!

Es wäre zwar möglich, in weiteren 1 h 30 min den **Ponte Medievale di Magliano**

(286 m), eine flussaufwärts gelegene, wunderschöne mittelalterliche Bogenbrücke, zu erreichen. Der Weg ist jedoch beschwerlich, teilweise abgerutscht und nicht ungefährlich. Daher kehren wir, zunächst auf bekanntem Weg, zu unserem Ausgangspunkt zurück. Dabei bleiben wir die ganze Zeit auf dem orografisch (d. h. in Fließrichtung) rechten Ufer. Ab dem Ponte Naturale „Petratetta“ hält sich der Weg meist in Flussnähe, dessen Rauschen uns nun ständig begleitet. In 30 min sind wir zurück in der **Località Remolino** (2 h 10 min).



15. Castelluccio – Hausberg von Pisciotta

Schöne Ausblicke und schattige Wälder wechseln sich auf dieser Rundwanderung ab. Vom 701 m hohen Gipfel des Castelluccio genießen wir einen 360°-Blick.

Charakter: Mittelschwere Wanderung auf Wald- und alten Wirtschaftswegen mit anfänglich steilem Aufstieg auf Treppenwegen und auf dem Rückweg teils steilem Abstieg auf Schotterpisten nach Pisciotta (Stöckel).

Tip: Im „Tre Gufi“ z. B. (siehe „Cilento kulinarisch“) lässt sich der Hunger nach der Wanderung stillen. Nahe der Piazza Pinto gibt es an der Durchfahrtsstraße mehrere Alimentari, Obst- und Gemüseläden.

Gehzeit: 3 h 30 min.

Länge: ca. 10 km.

Höhenunterschied: 515 m (sowie einige leichte Gegenanstiege).

Karten: PNCVD, Tavola 9 „Monte Bulgheria“, 1:25.000. Comunità Montana Lambro e Mingardo, Carta dei Sentieri, 1:25.000.

Markierung: Hinweisschilder, rot-weiße Markierungen der Comunità Montana, in Ortsnähe gelbe Sprühmarkierungen.

Anfahrt/Start: Piazza Raffaele Pinto, Ortsmitte Pisciotta. Am westlichen Ortsrand gibt es Parkplätze.

Die **Piazza Raffaele Pinto** (185 m) im Rücken, geht es von der Durchfahrtsstraße, vorbei an der Bar „Tre Fontane“, auf der steilen Treppengasse Vicolo Tuvolo zwischen Häusern bergauf. Von unten stoßen wir

auf eine querende **Asphaltstraße** (280 m, 15 min), der wir wenige 100 Meter nach links folgen, um im Weiler Valle nach rechts den Anstieg auf einem ehemaligen Maultierpfad, inzwischen als Fahrweg betoniert, fortzusetzen (Holzschild „Castelluccio“, gelbe Sprühmarkierung). Auf Höhe eines ehemaligen mächtigen Olivenbaumes stößt von links ein Wirtschaftsweg dazu. An einem Haus vorbei geht es hier rechts hoch und gleich darauf an der Gabelung links weiter auf der gepflasterten *mulattiera*, die zwischen Steinmauern in einem Taleinschnitt bis in den Sattel mit den traurigen Resten der **Cappella di S. Bernardo** (470 m; 45 min) aufsteigt (auf IGM-Karten „Belardino“). Im Norden sieht man Ródio liegen. Die Johanniterritter von Rhodos hatten den Ort im 13. Jh. als Kommende gegründet. In den wasserreichen Hügeln waren früher zahlreiche Ölmühlen in Betrieb.

Von der (leider oft vermüllten) Kapellen-Kreuzung folgen wir der breiten Piste nach rechts, um nach knapp 100 m rechts auf eine anfänglich breite Piste abzubiegen (Holzschild „Castelluccio“). Zunächst führt der Weg in südliche Richtung und zwischen

Baumkronen blüht das Meer auf. Dann beschreibt der Weg einen Linksbogen, verschmälert sich und steigt am südöstlichen Hang einer Anhöhe im lichten Schatten von Steineichen und Erdbeerbäumen auf. Dabei verschmälert sich der Weg weiter zum Pfad, auf dem wir bald im Westen der La Tartana den **Grat** (580 m; 1 h 5 min) erreichen. Der Weg setzt sich in östliche Richtung fort, vorher aber lohnt der Ausblick vom Fels unmittelbar rechts vom Weg.

Auf dem schmalen Pfad geht es durch hohen Macchiawald über den Bergkamm in östliche Richtung weiter leicht bergauf. Nach ca. 10 min öffnet sich rechter Hand eine weitere Lichtung mit **Felsen** (640 m; 1 h 15 min) und tollem Blick von oben auf Pisciotta, das Capo Palinuro (siehe W 16) und das Meer. Ein idealer Rastplatz!

Anschließend immer weiter am Grat entlang, leicht bergauf, leicht bergab und nicht dabei die Geduld verlieren (Wegzeichen und Hinweisschilder machen sich rar). Manchmal mag der nächste Abschnitt als langweilig erscheinen, aber zeitig im Frühjahr blühen Blausterne und Schneeglöckchen, im



Sommer kann man Erdbeeren naschen und im Herbst überzieht sich der Boden über und über mit blühenden Cyclamen. Von Lichtungen kann linker Hand der M. Gelbison (siehe W 13) zu sehen sein. Über eine **Kreuzung** (656m; 1h 25min) mehrerer Wirtschaftswege geht es geradeaus auf dem Kammweg weiter. Nach weiteren 20min verbreitert sich der Weg, führt aus dem Wald heraus und beschreibt einen sanften Rechtsbogen. Vorne taucht der imposante Rücken des M. Bulgheria (siehe W 21) auf. Vorbei an einer Picknickbank im Schatten einer Steineiche fällt die sandige Fahrspur sanft ab und in einer **Rechtskurve** (730m; 1h 50min) lädt eine Aussichtsbank zur schönen Rast. Im Norden des M. Bulgheria sind jetzt auch der pyramidenförmige Ort Roccagloriosa und dahinter die hohen Gebirgszüge in der Nachbarregion Basilikata zu sehen. Von dieser Stelle führt ein kurzer Weg zu einer ca. 70m tiefer gelegenen Quelle.

Der breite Hauptweg setzt sich mit leichtem Ab und Auf in südwestliche Richtung

fort. Vom **Scheitelpunkt** (695 m) des Weges sind rechter Hand erneut die Häuser von Pisciotta zu sehen. Nach links geht es mit wenigen Schritten bis auf den **Castelluccio** (701m; 2h). Vom alten Wachturm ist nichts mehr zu sehen, Bauern der Umgebung haben die Steine zum Bau ihrer Häuser verwendet. Geblieben ist eine Wiesenlichtung mit perfektem Rundumblick!

Der breite Hauptweg steigt in südwestliche Richtung ab, in einer Rechtskurve (670m; 2h 5min) stößt von links der Weg C.M. 69 dazu. Nach rechts auf dem C.M. 68 mit Blick auf Pisciotta weiter bergab. Kurz darauf zweigt an der nächsten **Kreuzung** (625m; 2h 10min) rechts der C.M. 178 ab (er führt erst geschottert, dann über eine wenig befahrene Asphaltstraße ebenfalls nach Pisciotta zurück). Wir wählen den links weiterführenden C.M. 67. Die Piste fällt rascher ab. Von oben stoßen wir auf eine querende Fahrspur und mit ein paar Schritten nach rechts auf eine beschilderte **Kreuzung** (450m; 2h 30min).



Im Osten Pisciottas erhebt sich der aussichtsreiche Castelluccio.

Wir steigen auf der breiten Fahrspur nach links auf dem als C.M. 192 bezeichneten Abschnitt ab, auf Telefonmasten tauchen jetzt auch wieder die gelben Sprühmarkierungen auf. Nach wenigen 100 Metern beschreibt die mittlerweile befestigte Straße eine scharfe Linkskurve. Die Gehrichtung beibehaltend, geht es geradeaus in westliche Richtung zwischen Weinbergen und mit Blick auf den Golf von Ascea sanft bergab. Auch diese Piste beschreibt kurz darauf eine scharfe Linkskurve und wieder behalten wir die Gehrichtung bei und folgen jetzt einer Schneise bergab, vor uns das Meer. Die alte *mulattiera* wurde hier beim Verlegen einer Wasserleitung leider größtenteils zerstört, doch die Vegetation hat inzwischen

wieder Fuß gefasst und es ist nur noch der begangene Pfad zwischen Schopflavendel und Zistrosen freigegeben. An einem kaum genutzten **Picknickplatz** (340m; 3h 5min) rechts vorbei, geht es in weiteren Serpentina bergab. Wir queren eine erste Talsohle und folgen dem alten Weg nach links. Der letzte, schöne Teil des Abstiegs ins Carusello-Tal ist steil und folgt hier dem alten Stufenweg. Flußabwärts einer alten Mühle führt eine **Holzbrücke** (190m; 3h 20min) über den Bach. Auf der nördlichen Talseite geht es, im letzten Abschnitt steingepflastert, in den Ort zurück, den wir auf Höhe der Bar „Il Frantoio“ erreichen. Nach rechts führen wenige Schritte auf der Hauptstraße zurück zur **Piazza Raffaele Pinto** (3h 30min).

18. Camerota – S. Cono – Höhenweg über dem Meer

Der alte Verbindungsweg, der von Camerota vorbei an der Cappella S. Antonio und dem verfallenen Iazzo S. Cono bis an die Mingardo-Mündung südlich des Arco Naturale ans Meer führt, wurde vor etlichen Jahren als Wanderweg neu angelegt (und seither leider kaum noch gepflegt).

Charakter: Die aussichtsreiche Kurze-Hosen-Tour endet an einem tollen Badestrand. Breite Wege ohne Orientierungsschwierigkeiten.

Tips: Picknick und Badesachen einpacken. Taxi Calicchio aus Marina di Camerota, Tel. 0974 93 50 54, 0974 37 96 10, Mobil 32 81 55 88 09, www.calicchioviaggi.it.

Gehzeit: 2h 30min.

Länge: ca. 7,5km.

Höhenunterschied: 150m Auf-, 430m Abstieg.

Karten: PNCVD, Tavola 9 „Monte Bulgheria“, 1:25.000. Comunità Montana Lambro e Mingardo, Carta dei Sentieri, 1:25.000.

Markierung: Hinweisschilder, rot-weiße Markierungen der Comunità Montana.

Anfahrt/Start: Infante-Busse von Marina di Camerota nach Camerota. Die Infante-Busse vom Endpunkt der Wanderung (BedarfsHaltestelle an der S.R. ex S.S. 562) zurück nach Marina di Camerota verkehren nur im Sommer, es ist auch möglich in ca. 2h nach Marina di Camerota zurück zu laufen (siehe unten).

Variante: Die Tour lässt sich als Strandwanderung verlängern (+ 8,5km, + 2h). Über den breiten Dünenstrand und abschnittsweise auf der Straße durch Tunnel erreichen wir die Cala Finocchiaro. Vor dem Eingang zur Galleria Mingardo (der dritte Tunnel) steigt ein steiler, un-deutlicher Ziegenpfad zur Torre Fenosa (74m) auf, die sich mit herrlichem Blick unterhalb der Antennen von S. Antonio erhebt. Richtung Marina di Camerota setzt sich ein schmaler Pfad fort, verbreitert sich zur Fahrspur und stößt von oben auf die S.R. ex S.S. 562, der wir ca. 1,3km bis auf Höhe des „Villaggio La Barca“ folgen. Unmittelbar nach einer Brücke biegen wir rechts in die schmale Teerstraße, die vorbei am Feriendorf bis ans Capo Grosso zurück an die Küste führt. Auf küstenparallelem Weg erreichen wir die schöne Spiaggia della Calanca (Sandstrand Calanca) im Westen von Marina di Camerota.

Am westlichen Ortsrand von Camerota von der **Piazza S. Vito** (285m) einige hundert Meter zurück auf der Straße Richtung Marina di Camerota und über die Brücke. Nicht auf dem privaten Weg unmittelbar nach der Brücke rechts aufsteigen, sondern auf dem alten steingepflasterten **Maultierpfad** (260m; 10 min) ca. 100 Schritte danach. Durch ein Eichenwäldchen bergauf und auf der querenden, betonierten Straße rechts weiter hoch. Die **Cappella la Pietà** (340m; 20 min) lädt mit Blick auf Camerota und den Monte Bulgheria (siehe W 21) zur ersten Rast ein. Hinter der Kapelle zweigt links eine geschotterte Stichstraße zum Agriturismo Capocanto ab.

Unsere Wanderung setzt sich geradeaus auf der befestigten Straße fort, die, von Trockensteinmauern und Hecken gesäumt, auf die Antennenanlage über der Küste zuhält. An der Y-Gabelung (340m; 25 min) rechts und immer der breiteren, rot-weiß als C.M. 3 markierten Fahrspur folgen. Während die

betonierte/asphalтиerte schmale Straße an der verkarsteten, von einer niederen Macchia überzogenen Ostflanke des Monte S. Antonio ansteigt, sehen wir im Osten Lentiscosa und vor uns Marina di Camerota, die Spiaggia di Lentiscelle und den Monte di Luna (siehe W 19). Einige hundert Meter vor den Antennen verlockt ein etwas unglücklich gesetztes Wegzeichen bergseitig rechts auf die Schotterpiste abzubiegen. Hier geht es geradeaus weiter auf der Asphaltstraße (zweigt man an dieser Stelle ab, führt der Weg in einem weiten Rechtsbogen nach Camerota zurück).

Vor den Antennen schwenkt die Piste nach rechts und hier führt ein kurzer Stichweg rechts zur **Cappella di S. Antonio** (432 m; 45 min) hoch, deren Lage – obwohl sie von Antennen und Strommasten umgeben ist – malerisch ist. Schöne Blicke auf Camerota, Lentiscosa und Marina di Camerota.

Zurück auf dem Hauptweg, folgen wir der als C.M. 194 bezeichneten, leicht ab-



Im Abstieg Blick auf Arco Naturale und Capo Palinuro.



fallenden Fahrspur in Richtung Westen und wählen kurz darauf an der nächsten Gabelung den linken, unteren Weg. Nach dem Taleinschnitt und einem leichten Gegenanstieg führt die breite Piste im wesentlich sanft bergab. Unterwegs besteht die Möglichkeit eines kurzen Abstechers nach links in das umzäunte Aufforstungsgebiet zu einem Aussichtsplatz. Mit Blick aufs Capo Palinuro (siehe W 16) setzt sich der Hauptweg fort auf den lazzo S. Cono zu – auf Militärkarten als S. Iconio bezeichnet, eine verfallene Meierei mit Schafpferch. Ein Eisentor versperrt Fahrzeugen die Durchfahrt, Fußgänger werden links unterhalb der Umzäunung geleitet (der folgende Wegabschnitt ist verschlammmt). Kurz darauf führt der Weg direkt unterhalb des **lazzo S. Cono** (344 m; 1 h 30 min) vorbei. Von der Steinpflasterung des alten Wirtschaftsweges ist nicht mehr viel zu erkennen. In langen Stufen geht es zwischen verfallenen Steinmauern bergab, Capo Pa-

linuro im Blick. In den aufgelassenen Olivenhainen ist die Macchia wieder auf dem Vormarsch, z.T. sind Kiefern aufgeforstet. Der inzwischen als C.M 193 markierte Weg folgt im Halbschatten der Kiefern dem Grat bergab. Marode Holzbänke laden unterwegs zur Panorama-Rast. Zurück im Kieferschatten, führt der Weg weiter sanft bergab, um auf Höhe einer ebenfalls maroden Picknickzone auf den dem Meer zugewandten, aussichtsreichen Hang zu schwenken und über Felsstufen rascher abzusteigen. Ein kurzes Stück östlich der Brücke über den Fiume Mingardo treffen wir auf die **S.R. ex S.S. 562** (20 m; 2 h 30 min).

Überqueren wir die Straße, liegt die Behelfsbushaltestelle ein paar Schritte nach links auf Höhe einer Apotheke. Hält man sich rechts und folgt dem Schild „Camping Mingardo“, erreicht man in wenigen Minuten den wunderschönen kilometerlangen Sand- und Kiesstrand.

20. Vallone del Marcellino – Wildes Tal

Der Vallone del Marcellino ist eine wildromantische Talschlucht mit herrlicher Vegetation. Nach starken Regenfällen füllen sich die Gumpen mit Wasser. In den steilen Felsklippen nisten Falken. Am Ende der Wanderung wartet ein einsamer Kiesstrand am Golf von Policastro.

Charakter: Mittelschwere bis anspruchsvolle Streckenwanderung. Breite Pisten und Pfade, die etwas verwachsen sein können.

Tipps: Am schönsten ist es, sich am Strand mit dem Boot abholen zu lassen. Salvatore Calichio, der auf Wunsch die Wanderung naturkundlich begleitet, organisiert auch die Rückfahrt mit dem Boot (siehe Einführung zum Kapitel „Wanderungen“ und „Küsten und Meer“). Man kann auch auf den etwas abenteuerlichen Abstieg ins Vallone und den Strand verzichten und stattdessen auf dem C. M. 30 gemütlich die Costa S. Carlo mit wunderbarer Aussicht ansteuern.

Gehzeit: 2 h bis 2 h 30 min (einfach, ohne Abstecher in den Sattel nördlich der Timpa del Piombo), etwas länger für den Wiederaufstieg.

Länge: ca. 9 km (einfach, ohne Abstecher in den Sattel nördlich der Timpa del Piombo).

Höhenunterschied: 540 m Abstieg (einfach, ohne Abstecher in den Sattel nördlich der Timpa del Piombo) zzgl. 540 m Aufstieg, wenn man die Strecke auch wieder zurück läuft.

Karten: PNCVD, Tavola 9 „Monte Bulgheria“, 1:25.000. Comunità Montana Lambro e Mingardo, Carta dei Sentieri, 1:25.000.

Markierung: Rot-weiß und rote Sprühpunkte unterwegs (an einigen entscheidenden Stellen fehlen präzise Markierungen).

Start: Linienbusse aus Marina di Camerota halten in S. Giovanni a Piro. Aus dem Ort lässt sich der Startpunkt der Wanderung auch zu Fuß erreichen, indem man durch die Gassen in Richtung Westen auf das Santuario zuläuft und dann zur Ciolandrea abbiegt. Mit eigenem Fahrzeug am westlichen Ortsende von der S.R. ex S.S. 562 knapp 2,5 km Richtung Santuario di Pietrasanta, um am Scheitel einer scharfen Linkskurve rechts auf der steingepflasterten Straße zum Belvedere Ciolandrea abzubiegen (Parkmöglichkeiten).

Den Monte Bulgheria (siehe W 21) im Rücken und die wilde Steilküste zu Füßen, spannt sich vom **Belvedere Ciolandrea** das atemberaubende Panorama über den Golf



Orientierung am „Zisternengehöft“.

von Policastro bis zur Costa di Maratea (siehe W 24 bis 26), dahinter erhebt sich majestätisch der lukanisch-kalabrische Apennin.

Vom **Kiesparkplatz** (540m) am Belvedere folgen wir der breiten, als C.M. 29 markierten Schotterpiste nach Südwesten. Der zunächst ebene, dann sanft abfallende Weg führt an Bauergärten, Weinbergen und Olivenhainen vorbei – eine intakte, archaische Kulturlandschaft, die uns bis in die Località Cerrito begleiten wird. An der nächsten **Gabelung** (525m; 5min) geht es rechts weiter auf dem C.M. 140 (lohnend ist auch der Abstecher nach links auf dem C.M. 30, der in ca. 40min bis ans Ende der Costa S. Carlo führt).

Während die Schotterpiste abfällt – steilere Abschnitte sind betoniert – tieft sich linker Hand der Taleinschnitt des Vallone Trarro ein, dahinter erstreckt sich der Höhenrücken der Costa S. Carlo. Mit leichtem Auf und Ab geht es durch hohe Macchia, die hier als Niederwald der Brennholzgewinnung dient, dazwischen immer wieder Weideflächen. Alte Gehöfte, Pferche und Dreschplätze zeigen an, dass auch diese Gegend früher intensiver bewirtschaftet wurde. Zwischendurch auch wieder freie Blicke aufs Meer und den Küstenwachturm auf der Costa S. Carlo. Etwa 500m bevor die von Geländefahrzeugen befahrbare Piste im Rücken der Timpa del Piombo endet, gabelt sich in der Località Cerrito der Weg oberhalb eines verlassenen **Gehöfts** (380m; 50min) mit zwei Zisternen, die offene Zisterne direkt unterhalb des Weges. Möchte man zunächst von oben einen Blick ins Vallone del Marcellino werfen, kann man der breiten Piste noch einige Minuten nach rechts bis zu ihrem Ende folgen (für den Abstecher ca. 30min rechnen). Ein nicht bezeichneter Pfad steigt rechts im Rücken der Timpa del Piombo bis in einen Sattel auf. Von hier blickt man ins grün bewachsene



Vallone, auf der westlichen Talseite erhebt sich die 575m hohe La Vaccata.

Am **Zisternen-Gehöft** – hier wünschte man sich dringend eine Markierung – geht es links vorbei, bergab in Richtung Küste. Jetzt erkennt man auch die zweite, gedeckte Zisterne direkt oberhalb des Hauses und auf dem Türstock die Aufschrift „Qui ebbe origine la famiglia Gagliardo“. Wir schreiten durch ein Gatter und ein schöner alter Stufenweg führt zwischen niedrigen Steinmauern mit dem Grat bergab. Jetzt tauchen auch wieder rot-weiße Wegmarkierungen auf und vorne der Küstenwachturm auf der Costa S. Carlo. Dahinter ist bei klarer Sicht die Costa di Maratea zu sehen.

Jetzt heißt es Aufpassen! Kurz vor Erreichen des kleinen Sattels (wie schon am Gehöft, auch dort zahlreiche Badewannen als Viehtränken), am Boden auf den rot-weiß markierten **Fels** (325m; 55min) mit der Beschriftung C.M. 140 achten. Rechter

Hand liegt der etwas verwachsene Einstieg in den weiterführenden Weg. Der schmale Pfad selbst ist dann klar zu erkennen und quert unterhalb der Umzäunung schräg den offenen Grashang in südwestliche Richtung bergab. Im Schatten von Steineichen und Baumheiden queren wir eine **Talsole** (280 m; 1 h). Der Pfad schwenkt nach Südosten und fällt, inzwischen wieder im offenen Gelände, leicht ab, um nach wenigen Minuten bei Erreichen einer Gratlinie im rechten Winkel erneut nach Südwesten zu schwenken. Am Fuße einer Steilwand unterhalb der Timpa del Piombo queren wir bis zur nächsten **Gratlinie** (245 m; 1 h 20 min). Jetzt geht es in kleinen Serpentin rechts von der Gratlinie mit Blick aufs Meer bergab. Die

inzwischen deutlicher markierte Idealroute schwenkt dann nach rechts und steigt ins Vallone del Marcellino ab. Wir erreichen das (meist) trockene Bachbett und merken uns den markierten großen **Felsblock** (15 m; 1 h 50 min) für den Rückweg. Nach links geht es im Bachbett in einem Vegetationstunnel bis an die einsame **Spiaggia del Marcellino** (0 m; 1 h 55 min). Im Sommer ist an der wunderbaren Kies- und Felsbucht mehr los, wenn sich Badegäste aus dem nahen Scário mit dem Boot herbringen lassen.

Sofern wir keine Bootsabholung und Rücktransfer zum Ausgangspunkt organisiert haben, kehren wir auf bekanntem (schweißtreibenden) Weg zu Fuß zum **Belvedere Ciolandrea** (540 m; 3 h 30 min) zurück.

Ergänzungen/Hinweise

Zur Wanderung W 6 „Monte Stella“

Auf den Holzschildern am Anfang der Wanderung stand zeitweise „Acqua del Ceraso“, dann wieder „Acqua della Morte“ – das führt(e) zur Verwirrung.

Zur Wanderung W 12 „Monte Cervati“

Anfahrt/Start: Von Piaggine aus mit dem Auto, den Schildern „M. Cervati“ folgend, auf der S.P. 388 nach Süden aus dem Ort. Kurz nach Straßenkilometer 6 in einer Rechtskurve links auf die bergseitig abzweigende Schotterstraße abbiegen. Diese setzt sich als S.P. 388 in Richtung Rifugio M. Cervati fort; z.Z. offiziell für den Verkehr gesperrt. Die Weiterfahrt empfiehlt sich ohnehin nur mit einem Fahrzeug mit ausreichend Bodenfreiheit. Andernfalls legt man die Strecke bis zum unten beschriebenen Startpunkt zu Fuß zurück. In jedem Fall hält man sich nach ca.

700 m an der Gabelung rechts und folgt weiter dem Verlauf der Schotterstraße (die links abzweigende betonierte Piste ist als Variante nicht mehr zu empfehlen!). Etwa 4,8 km nach Verlassen der Asphaltstraße stößt von links die betonierte Piste dazu, hier auf einer kleinen Wiese im Schatten von Erlen und Buchen parken.



Alle Rechte bei:

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22

82413 Murnau a. Staffelsee

www.mankau-verlag.de

Internetforum mit Peter Amann:

www.mankau-verlag.de/forum

Aktuelle Cilento-Informationen und Tipps:

www.cilento-aktiv.info