

## VACANZA STUDIO in STILE MACROBIOTICO

Villaggio Summer Paradise

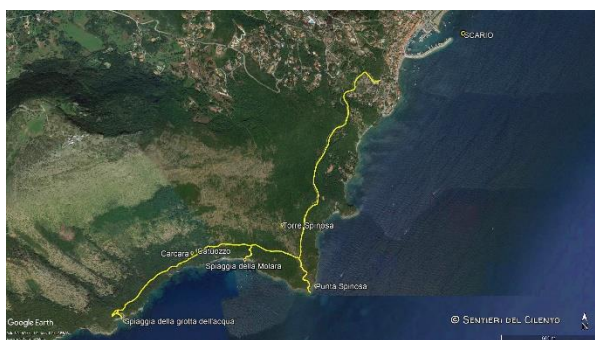
Via Nazionale 15 – Capitello degli Ispani

25 Agosto – 8 Settembre

## VISITIAMO IL TERRITORIO

**Capitello degli Ispani, il Golfo di Policastro  
e il Parco nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni.**

**Il sentiero della Masseta: Museo antropologico "open air", dal porto di Scario alla spiaggia della Grotta dell'acqua.**



<https://www.sentieridelcilento.it/sentierodellamasseta/>

La costa della Masseta con i suoi motivi di interesse legati agli scavi archeologici, alle torri costiere, alle tracce dei tanti lavori che vi si svolgevano fino a pochi decenni or sono, può definirsi a tutti gli effetti un museo antropologico a cielo aperto.

Sui suoi sentieri è possibile vivere un bellissimo viaggio a ritroso nel tempo partendo da centomila anni fa, quando l'uomo di neanderthal viveva lungo le nostre coste, per poi arrivare al XVI secolo quando, per difendere le coste cilentane dagli attacchi dei pirati, furono costruite le torri di avvistamento e al XVIII secolo, quando dalle rocce della spiaggia della molara si estraevano le macine da mulino.

E poi i tanti lavori che si facevano lungo la costa e che rappresentavano l'economia reale del territorio cilentano: la raccolta e la lavorazione dell'erba sparta, la produzione del carbone (catuozzi/carbonaie), la produzione della calce (carcare/fornaci per la produzione della calce).

Ed ancora, la grotta della Molara e la grotta dell'acqua aprono una finestra sul fenomeno geologico del carsismo, la rigogliosa macchia mediterranea sulla bellissima flora costiera.

Scario – Punta Spinosa – Torre Spinosa – Ciolandrea (traccia gialla)

Difficoltà: E+

Punto di partenza: Centro di Scario

Punto di arrivo: Ciolandrea

Lunghezza percorso: 4600 m

Tempo medio di percorrenza: 3 h

Dislivello max: 520 m

## La spiaggia di Sapri e il sentiero “Apprezzami l’asino” tra natura e leggende (scopri la leggenda!):



<https://www.ilcilentano.it/il-sentiero-apprezzami-lasino-di-sapri-tra-natura-e-leggende/>

Il sentiero è uno dei più conosciuti e percorsi del Golfo di Policastro. Va dal porto di Sapri allo scoglio dello Scialandro, dove è situato il monumento alla spigolatrice, è ben attrezzato con fontane e panchine. Dopo, il sentiero diventa escursionistico fino al canale di

mezzanotte, (confine tra la Campania e la Basilicata), con la sua torre di guardia di cui resta solo la base. E' sconsigliato superare la torre di mezzanotte in quanto il sentiero diventa pericoloso, (è questo il tratto dove si correva il rischio di dover sacrificare gli asini). Il tratto di costa osservabile dal sentiero è veramente spettacolare e la vegetazione è del tipo macchia mediterranea.

### Caratteristiche tecniche dell'escursione

Lunghezza ca. 8.800 km

Dislivello in salita ca. 180 m

Dislivello in discesa ca. 150 m

Tempo percorrenza ca. 6.00, h (escluse le soste)

Difficoltà EE

Il percorso presenta tratti esposti anche se brevi . Lungo il primo tratto vi è la presenza di fontane dell'acquedotto.

## La spiaggia di Capitello



La spiaggia di Capitello si estende lungo tutto il borgo ed è caratterizzata da sabbia e ciottoli; per la maggior parte, è spiaggia libera.

L'arenile è stretto e protetto dalle scogliere frangiflutti che mitigano l'azione erosiva da parte del mare

Il mare di questo borgo al centro del Golfo di Policastro è uno specchio d'acqua cristallina e il Comune di Ispani, ha ricevuto la Bandiera Blu nel 2020 e nel 2022 per il mare di Capitello.

**Raggiungere le altre spiagge in barca** (prenotando direttamente presso il Villaggio Summer Paradise o contattando lo Staff MegaTouristCilento):

- Con partenza dal porto di Scario, si effettua tutti i giorni il servizio navetta **per le spiagge del Golfo di Policastro, verso Palinuro**, nei seguenti orari:  
Partenze da Scario ore: 9,00 – 10,00 – 11,00 – 12,00 – 13,00  
Rientro dalle spiagge ore: 15,00 – 16,00 – 17,0
- Il servizio di navetta **per la Baia degli infreschi** si effettua previa prenotazione, partendo dal porto di Scario:  
Scario partenza ore: 10,00  
Infreschi rientro ore: 16.30

Lo staff MegaTouristCilento è contattabile tutti i giorni  
dalle ore 8,00-23,00  
Telefono 334 2918553

## Il golfo di Palinuro



Tra torri e fortini si snodano dal borgo marinaro lungo il promontorio di Capo Palinuro diversi sentieri fino ad arrivare alla **Punta del Fortino** da dove si può godere la vista della Grotta Azzurra, con la possibilità di proseguire fino alla Torre di Calafetente; si possono anche percorrere i 15km del **Sentiero della Primula** intorno al Capo.

<https://www.cilentomag.com/fare-trekking-nel-cilento-sentieri-piu-belli/>

## Marina di Camerota

Anche la costa di Marina di Camerota ben si presta alle camminate sul filo del litorale. Un esempio è il sentiero che sale attraverso la macchia mediterranea, incrociando poi un viottolo fino alla Cala del Pozzallo.

<https://www.marinadicamerota.it/>



Marina di Camerota si trova nel Basso Cilento, zona di antichissimo insediamento umano, come attestato dal ritrovamento del cosiddetto "homo camerotensis" risalente a circa 540.000 anni fa (nella baia di Marina di Camerota ci sono importanti grotte preistoriche).

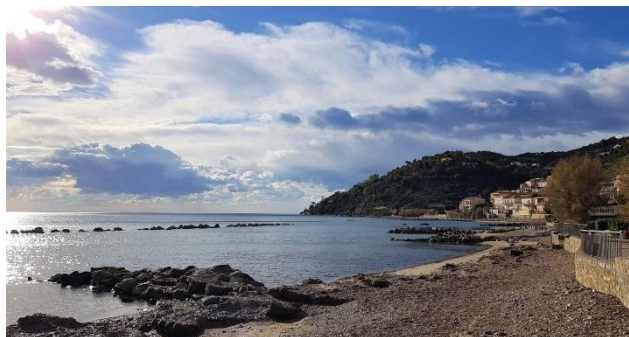
Marina di Camerota viene definita "la perla del Cilento": il paese vanta una costa bellissima. E' rinomata per le incantevoli spiagge ed i ricchi fondali, che l'hanno resa una delle più note località balneari della Campania. La costa degli Infreschi è, infatti, il gioiello marino del Parco Nazionale del Cilento. Essa è caratterizzata dalla presenza di baie, alte falesie rocciose e grotte marine dalle forme e nomi fantasiosi. E' meta di visita da parte di

subacquei e dagli appassionati del mare. Questa baia è incorniciata da una lussureggiante vegetazione tipica della macchia mediterranea.

Marina di Camerota vanta anche un bellissimo lungomare, un porto turistico ben attrezzato e un centro storico pieno di vicoletti intriganti e archetti normanni. Il paese incanta soprattutto perché conserva tuttora la struttura dell'antico borgo di pescatori e mantiene vive le sue tradizioni storiche, culturali e gastronomiche.

## La spiaggia di POLLICA

Le spiagge di Acciaroli e Pioppi nel comune di Pollica: mare da 5 vele Legambiente 2024



Piccole calette con una spiaggia formata da sassi levigati dal mare, fino alla Spiaggia grande di Acciaroli che è una lunga lingua di spiaggia composta da sabbia fine e chiara che si dilunga fino a Mezzatorre di San Mauro Cilento

Lungo la passeggiata troviamo il Palazzo Vinciprova, sede di MuSea, il Museo Vivo del

Mare e del Museo della Dieta Mediterranea.

## Maratea



E' tra le poche cittadine della Basilicata che si affacciano sul mare.

Con il suo litorale occupa una delle zone più selvagge e incontaminate del Tirreno (su tre parchi fra i più belli del sud Italia: Parco Nazionale del Pollino; Parco Nazionale dell'Appennino Lucano Val d'Angri Lagonegrese; Parco Nazionale del Cilento e Valle di Diano).

Incastonata nella baia di Policastro, la costa di Maratea

è un susseguirsi di straordinarie insenature. Tratti di sabbia si susseguono a tratti di ghiaia rocciosa e grotte naturali come la **Grotta delle Meraviglie**, uno dei migliori esempi di stalattite e stalagmite.

Il centro storico è un vero labirinto di stradine fiancheggiate da **cassette colorate dai balconi fioriti**.

All'abitato si alternano eleganti edifici settecenteschi, ornati di logge e portali.

## GROTTE DEL BUSSENTO – Oasi WWF



Le Grotte del Bussento e l'Oasi WWF di Morigerati, geosito 119, sono uno dei tesori naturalistici del Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni. Il fiume Bussento, che sorge sul versante meridionale del Monte Cervati, in prossimità di Caselle in Pittari, si immerge in un inghiottitoio per riemergere, dopo aver percorso diversi chilometri nel sottosuolo, nei pressi di Morigerati.

La visita alla grotta inizia con una suggestiva passeggiata lungo una mulattiera lastricata in pietra che, attraverso una serie di tornanti in discesa, conduce all'ingresso della grotta. Qui, attraverso una stretta scaletta in pietra, si accede alla grotta e si attraversa il profondo e

spettacolare canyon scavato dal fiume, con due ponticelli in legno.



All'esterno, il fiume Bussento offre suggestive vedute lungo la gola, dove le acque limpide e fresche formano, scorrendo tra profonde e suggestive pozze, rapide e cascate. La zona è ideale per gli amanti della natura e delle escursioni, ma anche per coloro che cercano momenti di relax e tranquillità. Morigerati, inoltre, è un vero e proprio "paese albergo" con circa 30 strutture ricettive tra agriturismi, bed & breakfast, appartamenti e case vacanze. Tra le principali emergenze del paese vi sono il castello baronale, il museo della civiltà contadina, la grotta e la risorgiva del Bussento, la foresta ripariale e il mulino ad acqua. È inoltre presente un centro visite con area attrezzata pic-nic e visite guidate su prenotazione. L'Oasi WWF delle Grotte del Bussento e di Morigerati rappresenta uno degli spettacoli naturali più belli e di maggior richiamo del Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni e offre la possibilità di immergersi in un ambiente unico, tra natura e storia.

L'oasi WWF Grotte del Bussento si estende per circa 600 ettari nel comune di Morigerati. Si possono percorrere i sentieri utilizzati dalla popolazione di questo borgo da centinaia di anni per raggiungere il fiume.

Il percorso natura prevede un tratto in grotta.

L'escursione prevede una passeggiata di circa 3 km.

Attraverso un'antica mulattiera (lunghezza 800 mt, dislivello 130 m slm, pendenze varie la maggiore del 14% in un punto) si raggiungono:

- la Grotta della Risorgenza del fiume Bussento, importante fenomeno carsico;
  - la stazione di muschi e licheni, prima nel Sud Italia per estensione di territorio;
- costeggiando un piccolo affluente del fiume Bussento si raggiunge l'antico mulino ad acqua a ruota orizzontale.

Da qui si riprende la mulattiera per risalire al borgo.

Per la **visita in autonomia** il costo del biglietto d'ingresso è di

- € 6 per gli adulti

- € 4 per i bambini dai 6 ai 14 anni e per gli over 65

- gratuito per i bambini al di sotto dei 6 anni e per i soci WWF Italia muniti di tessera.

Per i gruppi superiori a 15 persone il costo del biglietto d'ingresso è di € 4 a partecipante.

Per la **visita guidata** si aggiungono + € 4 sul biglietto d'ingresso.

Per i gruppi superiori a 10 persone la prenotazione è sempre necessaria.

Si consigliano: abbigliamento sportivo, scarpe da trekking e/o da ginnastica.

L'escursione è sconsigliata a:

- cardiopatici
- asmatici gravi
- portatori di protesi
- persone con patologie gravi
- in gravidanza

Contatti per maggiori informazioni sulle Grotte del Bussento e l'Oasi WWF di Morigerati:

Centro Visite: +39 0974982327 / +39 3336959991

Sito web del WWF: [www.wwf.it/oasi/campania/grotte\\_del\\_bussento](http://www.wwf.it/oasi/campania/grotte_del_bussento)

**Orario di apertura per i mesi di GIU/LUG/AGO dalle 10:00 alle 19:00 (Chiusura biglietteria e ultimi ingresso ore 17.00)**

Indirizzo: Via Censimento. Loc Santa Lucia – Morigerati (SA)

Email: [grottebussento@wwf.it](mailto:grottebussento@wwf.it)

Pagina facebook, instagram

L'Oasi dista 20' dalla struttura

## I siti archeologici di Paestum e Velia.

<https://museopaestum.cultura.gov.it/la-citta-romana/>



### PARCO ARCHEOLOGICO DI PAESTUM & VELIA

Via Magna Grecia, 919 – 84047

Capaccio Paestum (SA)

Tel. 0828 81 10 23

email: pa-paeve@cultura.gov.it

## Conoscere l'entroterra del Cilento

- **Esplora i sentieri e i percorsi di trekking del Cilento interno: natura, panorami, montagne, fiumi, gole, grotte e archeologia.**

Consulta ad esempio:

<https://www.intracilento.it/Sentieri/ArtMID/386/ArticleID/317/Circuiti-del-Fiume-Calore-Ponte-di-Ferro>

- **La Certosa di San Lorenzo a Padula**



E' consigliata la prenotazione

<https://cultura.gov.it/luogo/certosa-di-san-lorenzo>

La Certosa di San Lorenzo è il più vasto complesso monastico dell'Italia Meridionale nonché uno dei più interessanti in Europa per magnificenza architettonica e copiosità di tesori artistici. Dal 1998 la Certosa è stata inserita nella lista del Patrimonio Mondiale

dell'Umanità dell'Unesco.

La Certosa di San Lorenzo accoglie, in alcune delle suggestive celle monacali, la collezione di arte contemporanea, raccolta nel triennio 2002-2004, grazie alle tre edizioni della rassegna internazionale "Le Opere e i Giorni", ideata e curata da Achille Bonito Oliva.

Contatti:

drm-cam.padula.amm@cultura.gov.it

drm-cam@pec.cultura.gov.it

0975 77745-552

La certosa dista 40 km dalla struttura