Cilento: tra mare e montagna

Sabato 3 Ottobre 2026 16:00 - Sabato 10 Ottobre 2026 09:02

Cilento - Marina di Camerota (SA)

Otto giorni nel Parco Nazionale del Cilento, con base in hotel in riva al mare nella suggestiva Marina di Camerota, accompagnati da un’esperta guida locale.

Escursioni guidate su sentieri che si affacciano sul mare, con panorami mozzafiato che si aprono all’improvviso tra la macchia mediterranea, in un tripudio di fiori colorati. Arrivare in piccole spiagge paradisiache per un bagno rigenerante.

Poi in barca per visitare scogliere e grotte meravigliose sospesi su un mare cristallino. Visitare borghi arroccati, ricchissimi di storia, dove ancora si svolgono attività produttive d’eccellenza! Il Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano ci offrirà tutto questo, grazie alla sua genuinità, a tratti selvaggia, dove montagne, colline e mare si sfiorano creando un paesaggio unico e sorprendente.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

3 Ottobre (giorno 1)

Arrivo in Cilento

Arrivo a Marina di Camerota nel pomeriggio. Sistemazione nelle camere, incontro con la guida locale e cena. Per chi viaggia in treno, organizziamo un transfer privato (su richiesta) dalla stazione di Centola-Palinuro all'hotel con partenza orientativa alle 16.30 (ma si aspetta l'ultimo ad arrivare).

Cena in hotel e pernottamento

4 Ottobre (giorno 2)

L'antica mulattiera Palinuro-Marina di Camerota

La prima delle nostre escursioni alla scoperta del Cilento parte su un suggestivo sentiero che si snoda tra una splendida pineta con alberi secolari. Incontriamo i ruderi del Cenobio di San Cono, antico monastero basiliano dedicato a Sant'Iconio e raggiungiamo la cappella di Sant'Antonio, uno dei luoghi più panoramici dell'intera costa tra Marina di Camerota e Palinuro. Qui ci aspetta un pranzetto frugale a base di prodotti tipici cilentani!

Dopodiché si prosegue scendendo fino al mare tra bellissime torri saracene e spiaggette stupende fino al centro storico di Marina di Camerota ed il nostro hotel.

Caratteristiche itinerario: (Dislivello ± 450 m, Tempo: 5 h)

Transfer in pullman-Pranzo picnic-cena in hotel-pernottamento

5 Ottobre (giorno 3)

Monte Bulgheria

Stamattina il nostro pullman privato ci porta nel bellissimo paesino di San Giovanni a Piro, un antico borgo ai piedi del monte Bulgheria con vista sul golfo di Policastro. Da qui parte il sentiero che sale fino alla vetta del Bulgheria, la cima più meridionale del Parco del Cilento che con i suoi 1225 metri, offre panorami mozzafiato sulle montagne del Cilento, il mare e le cime della Basilicata, Calabria e il massiccio del Pollino. La salita si sviluppa su una bellissima e antica mulattiera pastorale, tra boschi di lecci e roccette calcaree. La cima offre scorci dolomitici e si caratterizza per la peculiare presenza di lavanda selvatica! Il percorso ad anello torna a San Giovanni a Piro passando vicino agli iazzi, tradizionali rifugi pastorali ancora in uso. Una volta in paese, andiamo a visitare un fantastico caseificio artigianale per degustare le ottime mozzarelle ed altre eccellenze locali!

Caratteristiche itinerario (Dislivello: +800 / -800 m – Durata: circa 5h 30min)

Transfer in pullman-cena in hotel-pernottamento

6 Ottobre (giorno 4)

Il Promontorio di Palinuro da terra e da mare!

Stamattina con un piccolo spostamento in pullman raggiungiamo la spiaggia di Marinella e partiamo a piedi lungo il sentiero che risale il promontorio di Capo Palinuro. Passando per il faro, sopra a spettacolari falesie calcaree ed immersi nella profumata macchia mediterranea, raggiungiamo la bellissima spiaggia del Porto. Oggi il pranzetto sarà a base di pesce sulla spiaggia! Nel pomeriggio ci aspetta un giro in barca intorno al promontorio, al cospetto delle impressionanti rupi e con visita della Grotta Azzurra. Il rientro a Marina di Camerota sarà in barca.

Caratteristiche itinerario (Dislivello: +250 m – Durata: circa 3h 30 min)

Transfer in pullman solo andata,-Pranzo in ristorante-Giro in barca e rientro in barca-Cena in hotel-pernottamento

7 Ottobre (giorno 5)

Il Sentiero dei Briganti

Stamattina il pullman ci porta a Centola, dove, prima di intraprendere il nostro cammino, visitiamo l'antico e suggestivo borgo abbandonato di San Severino. Il sentiero riprende un'antica via di collegamento tra la Valle del medio Mingardo e gli abitati della costa tirrenica. Il primo tratto è sulla linea ferroviaria dismessa che attraversa il fiume Mingardo sul ponte in mattoncini dell'epoca fascista. Piano piano il sentiero si inoltra in un bellissimo bosco di lecci e si alza sulla Gola del Diavolo. Di fronte a noi un ambiente dolomitico fatto di impressionanti rupi rosse, bianche e gialle! Una volta giunti all'"Epitaffio", nel punto di confine tra i comuni di Celle di Bulgheria e Camerota cambia anche il paesaggio: il mare, Capo Palinuro, la collina della Molpa, ai cui piedi il Mingardo va a gettarsi nel Tirreno. A pranzo, nel bellissimo valico dell'Annunziata, ci aspetta un altro bellissimo picnic cilentano! L'escursione è finita, ma il pullman ci porta a Camerota per visitare il bellissimo centro storico e gli artigiani che ancora forgiano la ceramica a mano!

Caratteristiche itinerario (Dislivello:+ 500– Durata: circa 4h)

Transfer in pullman a/r-Pranzo picnic-cena in hotel-pernottamento

8 Ottobre (giorno 6)

Il Sentiero del Mediterraneo

Oggi torniamo a San Giovanni a Piro per un altro straordinario percorso costiero! Prima di incamminarci, una rapida visita al Santuario 'Maria SS. di Pietrasanta'. Da qui si raggiunge il belvedere, punto d'inizio di un suggestivo sentiero panoramico che domina la Riserva Marina degli Infreschi e della Masseta. Il percorso, quasi tutto in discesa, è un dolce tuffo verso il bellissimo mare del Golfo di Policastro! Sempre immersi nella natura mediterranea, arriviamo fino alle calette selvagge di Scario, dove ci aspetta una bel bagno rinfrescante! Al ritorno, ci fermiamo a visitare il bellissimo museo Ortega!

Caratteristiche itinerario (Dislivello: +50 m / -700 m – Durata: circa 4h30)

Transfer in pullman a/r-cena in hotel-pernottamento

9 Ottobre (giorno 7)

La Baia degli Infreschi

In mattinata si parte a piedi dall'hotel, costeggiando il suggestivo lungomare di Marina di Camerota fino a raggiungere la spiaggia di Lentiscelle, punto di accesso al sentiero panoramico. Il percorso si snoda lungo la costa incontaminata degli Infreschi, oggi parte dell'Area Marina Protetta istituita nel 2009. Lungo il cammino, privo di strade e immerso nella natura, si attraversano tratti di macchia mediterranea ricca di colori e profumi, alternati a uliveti secolari, con scorci su calette dall'acqua cristallina e torri di avvistamento medievali. La meta è la splendida Baia di Porto Infreschi, perfetta per una sosta rilassante e un bel bagnetto. Il rientro a Marina di Camerota avviene in barca, con partenza direttamente dalla spiaggia di Porto degli Infreschi. Durante la navigazione si potranno ammirare grotte marine e le maestose falesie che caratterizzano questa costa unica.

Caratteristiche itinerario (Dislivello: +350 m – Durata: circa 4h)

Transfer in pullman a/r-Rientro in barca-Cena in hotel-pernottamento

10 maggio (giorno 8)

Rientro

Dopo colazione rientro per le proprie destinazioni, E' possibile organizzare un transfer privato per raggiungere la stazione di Centola – Palinuro (quota non incluso nel pacchetto e da pagare sul posto)

CARATTERISTICHE ITINERARIO

Lunghezza media: 10 km
Tempo medio: 4:30 ore
Dislivello medio: 600 m
Difficoltà: Intermedia: Intermedia

PREZZO E CONDIZIONI

Prezzo : 950 €

La quota comprende

- Tutti i trasferimento in bus o barca menzionati in itinerario
- Pernottamento in stanze doppie
- Cene per tutto il soggiorno bevande escluse
- 2 pranzi pic-nic (giorno 2 e giorno 5)
- pranzo al ristorante del giorno 4
- Guida Ambientale Escursionistica con assicurazione R.C.
- Assicurazione medico-bagagli

La quota non comprende

- I pranzi, tranne quelli menzionati nella quota comprende
- tassa di soggiorno
- Bevande ai pasti
- Tutto ciò non menzionato in *La quota comprende*

Numero minimo partecipanti: 10. Numero massimo: 25.

RITROVO

Ritrovo principale Ore 16.00 Marina di Camerota, 84059 Marina di Camerota SA, Italia, Marina di Camerota

ABBIGLIAMENTO E ZAINO

- Bastoncini da trekking
- Scarponi da trekking con suola ben scolpita e impermeabili
- Maglia leggera, meglio se in tessuto traspirante
- Pantaloni (meglio lunghi) leggeri o di medio spessore in base al meteo. Anche questi

possibilmente in materiale traspirante e che si asciughino velocemente dal sudore o da eventuali piogge
- Calze da trekking alte, meglio se in materiale tecnico
- Cappello con visiera e occhiali da sole
- Cappello di lana e guanti di lana o in pile
- Zaino con capienza 30 litri almeno
- Giacca a vento impermeabile, meglio se in materiale traspirante tipo Gore-tex
- Almeno 1,5 litri d'acqua al giorno
- Copripantaloni impermeabili o buona mantellina
- Pile leggero e pile pesante
- Coprizaino impermeabile
- Crema solare

INFO E PRENOTAZIONI

Marta Zarelli - Passamontagna Viaggi Tour Operator

Email info@passamontagnaviaggi.it - Telefono 353.4670.529

WhatsApp - Telegram

Link evento https://www.passamontagnaviaggi.it/viaggi/1988-trekking-parco-nazionale-cilento-vallo-diano-calabria-2