

Cilento und Amalfiküste

mit 15
Wanderungen

REISE Know-How-Verlag Peter Rump Bielefeld

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,
„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

© REISE Know-How Verlag Peter Rump GmbH

1. Auflage 2022

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: Thomas Buri

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.

REISE-Know-How-Bücher finden Sie in allen gut sortierten
Buchhandlungen. Falls nicht, kann Ihre Buchhandlung
unsere Bücher hier bestellen:

D: Prolit, prolit.de und alle Barsortimente

CH: AVA Verlagsauslieferung AG, ava.ch

A: Freytag-Berndt und Artaria KG, freytagberndt.com

B, LUX, NL: Willems Adventure, willemsadventure.nl

oder direkt über den Verlag: www.reise-know-how.de

Bildlegende Umschlag und Vorspann

(alle Bilder von P. Amann)

Titelbild: Blick auf Pisciotta und seinen Hafen

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.

Da die längerfristigen Folgen der Corona-
Pandemie gerade für kleine und mittlere
Betriebe im Tourismus- und Kulturbereich
kaum abzuschätzen sind, bitten wir um
Nachsicht, wenn sich in dieser Ausgabe des
Buches Informationen finden, die nicht mehr
den Gegebenheiten vor Ort entsprechen.

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 Produk-
ten und ihre Reihenfolge sind als Beispiel
ohne Wertung gegenüber anderen anzuse-
hen. Qualitäts- und Quantitätsangaben sind
rein subjektive Einschätzungen des Autors
und dienen keinesfalls der Bewerbung von
Firmen oder Produkten.

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 terrasierten 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



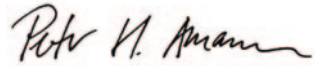
wirklich alles. Nur ausreichend Zeit sollte man mitbringen und das **richtige Tempo**, „*Ci-lento*“ eben.

Die Corona-Jahre verstärkten einige Trends. 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



Inhalt

Vorwort	4	Marina di Furore und Furore	108
Kartenverzeichnis	9	Agerola und Bomerano	112
Hinweise zur Benutzung	10	Vettica Maggiore,	
Steckbrief Provinz Salerno	11	Praiano und Marina di Praia	115
Die Region im Überblick	12	<i>Küstenwachturm als Künstleratelier</i>	120
Reiserouten und Touren	16	Positano	123
Cilento und Amalfiküste: Zu jeder Zeit	24	<i>Sirenengesang, sterbensschön!</i>	128
Fünf Orte zum Staunen	26		
Fünfmal Perspektivenwechsel	27		
Fünf Orte zum Bleiben	28		
Fünfmal blaue Wunder	29		
1 Amalfiküste	30	2 Salerno und Paestum	134
Costa Divina – die „Göttliche Küste“	32	Südtalinesisches Flair und griechische Tempel	136
Praktische Tipps zur Amalfiküste	35	Salerno	139
<i>Cucina amalfitana, limoni e vino</i>	38	<i>Der Sheriff von Kampanien</i>	140
<i>Der Esel kam 1923 auf die Welt</i>	40	<i>Die Medizinschule von Salerno</i>	150
Vietri sul Mare	41	Paestum, Capaccio	
Cava de'Tirreni	45	und die Ebene des Sele	158
Cetara und Erchie	50	<i>Die Rosen von Paestum</i>	162
<i>Garum, das Maggi der Antike</i>	56	<i>Gladiatoren –</i>	
Maïori	58	<i>Superstars der Antike</i>	168
Tramonti	64	<i>Ansichten eines Cicerone</i>	174
<i>Die Madonna ist geleidigt</i>	68	<i>Mozzarella – „weißes Gold“</i>	184
Minori	70	Giungano und Trentinara	190
Ravello	74	<i>Spartakus und die soziale Frage</i>	192
<i>Gregorovius gefällt die Villa Rufolo</i>	80		
Scala	86		
Atrani	88		
<i>Der stärkste Mann der Welt</i>	90		
Amalfi	92	3 Eboli und Monti Picentini	198
Zitronen –		Auf Entdeckungstour im kampanischen Apennin	200
<i>ein gelbes Stück vom Paradies</i>	102	Eboli	202
Conca dei Marini	107	<i>Christus kam nur bis Eboli,</i>	
		<i>oder die Geburt eines Klischees</i>	206
		Olevano sul Tusciano	208
		Acerno	214
		Campagna	216
		<i>Der „Schindler von Campagna“</i>	218

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 und Ródio	288	
	Basso Cilento	296	
	Palinuro und Centola	297	
	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	
	Caselle in Píttari, Morigerati und Sicilí	337	
	Casaletto Spartano und Tortorella	341	
	222 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 Extrakapitel Wandern		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	
	Wanderung 6: Giungano – Trentinara	415	

Wanderung 7: Punta Tresino	419	Telefon	481
Wanderung 8: Monte della Stella	422	Trinkgeld	481
Wanderung 9: Capo Palinuro	426	Unterkunft	482
Wanderung 10: Porto degli Infreschi	428	Versicherungen	485
Wanderung 11: Costa della Masseta	431	Wandern und Radfahren	486
Wanderung 12: Monte Bulgheria	435	Zeit	489
Wanderung 13: Monte Panormo	438	Zeitungen	489
Wanderung 14: Gole del Calore	441	Zoll	489
Wanderung 15: Monte Cervati	445		

7 Praktische Reisetipps A–Z

Anreise	450
Barrierefreies Reisen	454
Bekleidung und Ausrüstung	454
Diplomatische Vertretungen	455
Drogen	455
Einkaufen	456
Elektrizität	457
Essen und Trinken	457
Feste und Feiertage	461
Geld	464
Gesundheit	465
Haustiere	466
Informationen	466
Internet	467
Kinder auf Reisen	469
Kriminalität und Sicherheit	470
Landkarten und Stadtpläne	471
LGBTB+	471
Notrufe/-fälle	471
Öffnungszeiten, Eintrittsgelder	472
Post	473
Rauchen	473
Reisedokumente	473
Reisen am Golf von Salerno und im Cilento	474
Reisewetter und Reisezeit	478
Sport und Strände	479
Sprache	480
Tabacchi	481

8 Land und Leute 490

448 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 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

