

Villaggio Marina di Camerota

Guide Verdi d'Italia



**Tra spiagge candide e grotte, boschi
e anfratti, il buon vivere e il Buondormire
dal golfo di Policastro alla montagna**



Touring Club Italiano

7 Il Cilento e il Vallo di Diano

Profilo dell'area

Da Salerno in giù sono le montagne a dominare il paesaggio. Anche nelle ampie valli il paesaggio è segnato dal profilo dei monti: a nord i Picentini, a sud gli Alburni allentano l'abbraccio e lasciano che il fiume Sele si apra nella sua piana alluvionale e, per meandri, arrivi al mare. Qui, tra eucalipti e pinete, si trovano i resti del grande santuario che i greci dedicarono a Hera Argiva e poco più a sud sfidano il tempo, e la nostra capacità di meraviglia, i magnifici templi di Paestum, tappa eletta e tra le più meridionali del Grand Tour.

Il promontorio di Agropoli e più all'interno le alte pareti calcaree degli Alburni, che al tramonto si colorano di rosa: sono loro ad annunciare al viaggiatore che è giunto in Cilento. La strada costiera si attarda di curva in curva, aprendo alla vista l'azzurro del mare: da punta Licosa a Marina di Camerota è una sequenza ininterrotta di borghi marinari, con le loro torri e i porticcioli affollati di barche, le spiagge e le calette solitarie, scegliere eccezionali come quelle di capo Palinuro, con le sue mille grotte e l'acqua color turchese. Il mare del Cilento è uno dei più belli del Mediterraneo anche perché alle spalle c'è sempre lei, la montagna. C'è la macchia mediterranea e ci sono gli ulivi, i fichi d'India disseminati sui declivi e le viti. Sui ripidi versanti si arrampicano stradine che viaggiano a ritroso nel tempo riportando a tradizioni e a sapori antichi.

A Sapri, nel golfo di Policastro, finì la tragica spedizione risorgimentale di Carlo Pisacane. Oggi inizia da qui il viaggio di chi vuole scoprire la parte meridionale di una terra selvaggia, dal parco dell'Alento ai sentieri che salgono sul monte Gélbison o sul Cervati, facendo tappa a Vallo della Lucania, 'capoluogo' del Cilento. Su queste montagne, all'ombra dei faggi e dei castagni, anche in piena estate c'è odore di muschio; e si sente il respiro delle grotte, quelle turistiche e quelle, centinaia, ancora in esplorazione. Più a est, in vista dei monti della Maddalena che preludono alla Lucania, si scende nel Vallo di Diano: sui margini stanno arroccati antichi paesi come Polla, Atena Lucana e Teggiano. Padula, con la celeberrima Certosa di S. Lorenzo, gioiello d'arte e d'architettura, è il punto esclamativo finale del viaggio.

La visita

Il primo itinerario punta da Salerno a sud, dai grandi siti archeologici della piana del Sele, il santuario di Hera Argiva e soprattutto Paestum, all'infilata di borghi marinari della costa cilentana. I chilometri non sono pochi (come a tratti le curve), molti gli inviti alle digressioni verso paesaggi e paesi del primo entroterra montano, innumerevoli le



Il paesaggio della costa cilentana verso Santa Maria di Castellabate



In escursione sul monte Cervati, nel Parco nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni

occasioni di sosta sul mare: due o tre giorni possono bastare a farsi un'idea della regione, ma per conoscerla occorre una vacanza più lunga. Il **secondo itinerario** si dirige a sud-est, verso l'interno, seguendo l'asse dell'ex statale 19 delle Calabrie che sale sui monti del versante sinistro della valle del Sele per poi scendere alla valle del Tanagro e all'altopiano del Vallo di Diano, ai confini con la Basilicata. Le uscite dell'autostrada tra Salerno e Padula corrispondono ad alcune delle principali mete di visita e possono aiutare nell'organizzazione del viaggio. Anche in questo caso è bene prevedere almeno due giorni, meglio se tre.

7 Il Cilento e il Vallo di Diano



Quadro d'Unione a pag. 10-11, riquadro n. 7

7.1 Il Cilento

Itinerario automobilistico da Salerno a Vallo della Lucania, di 230 km circa deviazioni escluse (carta a pag. 185)

Da Salerno si seguono i rettilinei paralleli alla costa e in prossimità della foce del Sele: una strada delimitata da lunghe pinete che celano alla vista le spiagge sabbiose giunge in circa 40 km al santuario di Hera Argiva e poi a Paestum. Una deviazione tortuosa di una trentina di km punta all'interno verso Capaccio, Trentinara e Roccadaspide. Di nuovo sulla strada litoranea, altri 10 km conducono ad Agropoli, porta d'ingresso al Cilento vero e proprio. Tra mare e montagna si toccano quindi in successione Castellabate, Acciaroli e Pioppi. La visita all'area archeologica di Velia (18 km) precede la costa di Palinuro e Marina di Camerota, raggiungibile in poco più di 30 km. Policastro Bussentino e Sapri sono basi per puntare verso l'interno, alla volta di Morigerati e del monte Cervati (40 km). L'ex statale 18 conduce con molte curve a Vallo della Lucania ai piedi del monte Gélbison.

Santuario di Hera Argiva

Il fascino dell'ambiente palustre, prossimo alla foce del Sele, accresce la suggestione dei pochi resti di uno dei più importanti

santuari extraurbani di *Poseidonia*, antecedente greca di Paestum. Fondato contemporaneamente alla città, sul sito di un più antico santuario indigeno dedicato alla Dea-Madre, l'**Heraion** (santuario di Hera) era composto da un *sacello* (recinto con altare) risalente al 570 a.C. circa, probabilmente un *thesauros* a pianta rettangolare con colonne solo sulla fronte e copertura a quattro falde, decorato con elementi architettonici finemente lavorati (tra cui le metope scolpite ora al Museo archeologico nazionale di Paestum); dal *Tempio maggiore* (circa 500 a.C.), d'ordine dorico, con cella ripartita in pronaos, *naos* e *adyton* e colonne ioniche tra le ante (anche le splendide metope figurate che decoravano il fregio sono al museo di Paestum); e da edifici minori risalenti a varie epoche, tra cui due portici di servizio per i fedeli. Presso l'area archeologica, in una ex masseria degli anni '30 del Novecento, il **Museo narrante del Santuario di Hera Argiva** (attualmente chiuso) ricostruisce, con pannelli illustrativi, filmati, videoinstallazioni ed effetti sonori la storia dei ritrovamenti del santuario.

Prelibatezze della cucina cilentana

Terra di montagne affacciate sul mare, il Cilento somma in tavola prodotti eccellenti dell'uno e dell'altro mondo: **olio d'oliva**, **pane** cotto a legna e **viccio**, **formaggi** di capra dell'entroterra e **pesce** freschissimo delle località di mare. Solo qui sopravvive la tradizione delle **alici** pescate con la 'menaica', una rete a maglie larghe che cattura solo i pesci più grandi. Sulla costa sono vivamente consigliati i tavoli de *Il Ghiottone* (Via Nazionale 42), buon ristorante a Policastro Bussentino, oppure, per i cultori della **pizza**, quelli a Sapri di *Filippo's*, che offre le classiche varianti napoletane o la specialità con le alici di menaica. Ad Acciaroli *Il rosso* e *il mare* (*ilrossoeilmare.it*) è enoteca e ristorante con ampia scelta, anche di vini, e prezzi accessibili. Salendo verso l'entroterra, a Camerota invita a una sosta l'osteria *Rianata 'a vasulata*, il cui nome si riferisce a una **schacciata all'origano** tipica della tradizione rurale. A Moio della Civitella si fa cucina semplice ma gustosa presso la locanda *Le Cocole*; com'è quella di *Zi' Filomena* a Caselle in Pittari (viale Roma 11).

Il **fico bianco del Cilento Dop**, simbolo gastronomico della regione, si presta a diverse elaborazioni: ad Agropoli l'azienda agricola *Il Fico* (*aziendaagricolaiffico.net*) produce fichi secchi o ricoperti al cioccolato, liquori e altre prelibatezze. La **mozzarella di bufala** della valle del Sele è famosa e squisita ovunque; a Paestum il caseificio *Barlotti* (*barlotti.it*) offre nella sua bucolica area ristoro prelibatezze a base di latte di bufala, dalla pasta ripiena ai dolci.



Paestum**

Patrimonio dell'Umanità Unesco, l'area archeologica di Paestum è una delle maggiori testimonianze architettoniche e artistiche della Magna Grecia e forse quella in grado di restituire con maggiore vivezza – integrando la passeggiata tra i templi con la visita ai reperti dell'eccezionale museo – un'immagine compiuta. Nel parco archeologico vengono sovente organizzati eventi e visite notturne. Il litorale di fronte è frequentatissimo in estate, quando i molti campeggi si affollano di villeggianti. Il sito ha la forma di un rettangolo attraversato da due strade principali che s'intersecano ad angolo retto, corrispondenti alle linee del cardo e del decumano massimi. Entro il recinto dell'antica città cipressi, pini a ombrello, oleandri, cespi di rose fioriscono in primavera e autunno perpetuando la tradizione dei *biferi rosaria Paesti* (i roseti di Paestum che fioriscono due volte all'anno) celebrati da Virgilio.

Storia. In epoca remota la zona dell'attuale sito archeologico era abitata da popolazioni indigene, come attesta la scoperta in località Gaudio di una vasta necropoli di età eneolitica in cui sono stati rinvenuti manufatti anche di età paleolitica e neolitica. Verso la fine del VII secolo a.C. coloni greci di Sibari fondarono una città che prese il nome di Poseidonia – in dedica a Poseidone, dio del mare – e si affermò come una delle colonie greche più ricche e fiorenti dell'Italia meridionale. Alla fine del V secolo a.C. la città passò ai lucani, che la ribattezzarono Paestom e ne rifece in parte le mura; nel 273 a.C. Roma vi fondò la colonia latina di Paestum, che dotò di terme, foro e anfiteatro. Nel V secolo la città divenne diocesi. Intorno all'VIII, fu abbandonata per l'insalubrità del territorio e la difficoltà nella difesa; i profughi fondarono più all'interno Capaccio Vecchio e successivamente l'attuale Capaccio. Dimenticati tra selvagge boscaglie e paludi malariche, i templi, col profilo della Costiera amalfitana e dell'isola di Capri alle spalle, furono soggetto amato di pittori e vedutisti. Iniziati nel 1907 e ripresi nel 1952, gli scavi archeologici li hanno riportati alla luce insieme alla cinta muraria e al Foro, al Santuario urbano, a quartieri di abitazioni e complessi termali.

Mura (B1-2). Erette dai coloni sibariti, furono rafforzate dai lucani. A doppia cortina, si allungano per oltre 4,5 km formando un rettangolo. Interrotte da quattro porte in corrispondenza degli assi principali, sono intervallate da torri e passaggi minori. Il cardo congiunge la Porta Aurea, a nord, con la porta della Giustizia a sud; il decumano la porta della Sirena, a est, con la Porta Marina a ovest.



Via Sacra (A-B1) Oltre **porta della Giustizia** ha inizio il lungo basolato della via, che si percorre lambendo i *santuari* di Hera e di Cerere. All'altezza del Foro la Via Sacra incrocia il decumano, che a sinistra conduce alla **Porta Marina** e a destra alla **porta della Sirena** (il nome si deve a una sfinge scolpita sulla chiave di volta per allontanare il malocchio). La via prosegue fino alla **porta Aurea**.

Santuario di Hera (B1-2). Un muro racchiudeva l'area sacra con i templi, gli altari, gli edifici di servizio e le dediche votive; gli scavi hanno ritrovato solo scarsi resti murari e terrecotte architettoniche che attestano una frequentazione assai antica.

Basilica (B1-2).** È il più antico tempio di Paestum, eretto intorno alla metà del VI secolo a.C. (il nome deriva dalla denominazione settecentesca). Il rinvenimento nel 1820 di alcune statuette in terracotta raffiguranti una dea nutrice aveva fatto presumere che fosse dedicato a Demetra e



L'area archeologica di Paestum con il tempio di Nettuno e in secondo piano la Basilica

Persefone; la scoperta della stipe votiva ha invece stabilito la sua dedicazione a Hera. Il tempio, di stile dorico, conserva le nove **colonne** della fronte, il colonnato interno e scarsi resti degli elementi lapidei di coronamento (oggi nel museo). Persi ormai sono i muri della cella, preceduta e seguita da un pronao e un opistodomo (i portici antistanti e retrostanti), che forse custodiva un tesoro; le due nicchie rettangolari che aveva sul fondo hanno fatto ipotizzare la presenza di due statue di culto, forse di Hera e Zeus. Davanti al tempio c'è il grande **altare** (21,50 x 6,26 m); accanto si trova il **pozzo sacrificale** dov'erano gettati i resti dei sacrifici.

Tempio di Nettuno (B1-2).** Il *Poseidonion*, allineato con la Basilica, venne eretto intorno al 450 a.C. ed è il più grande e meglio conservato dei templi di Paestum. Il travertino locale con cui fu costruito ha assunto nei secoli una patina dorata che cambia tono con la luce del giorno. La struttura possente, le proporzioni perfette, i sapienti accorgimenti tecnici (lieve convessità delle linee orizzontali, colonne angolari ellittiche) generano un'impressione di saldezza ed eleganza e fanno del tempio il capolavoro dell'architettura dorica in Italia. Il basamento regge le sei colonne della facciata e le 14 dei lati lunghi, su cui poggia un poderoso **architrave** con

decorazione a metope e triglifi; l'interno, introdotto da un pronao, è scandito da un doppio ordine di **colonne** doriche in tre navate e in un opistodomo. Le forme rigide dell'echino del capitello e il leggero rigonfiamento della colonna corrispondono alla canonizzazione dell'ordine dorico nel corso del v secolo a.C., mentre le correzioni ottiche, intese a mitigare eventuali sensazioni di pesantezza, ne esprimono la maturità. Davanti alla facciata principale si vedono i resti di due altari per sacrifici.

Foro (A-B1-2). È una piazza rettangolare di 150 x 57 m, sistemata, dopo l'insediamento della colonia latina, in un settore della precedente *agorà* della città greca. Fiancheggiato da edifici pubblici e religiosi e da *tabernae* (botteghe), era cinto su tre lati da un porticato rialzato rispetto al livello della piazza. Vi affacciavano i principali monumenti pubblici: sul lato sud il **Macellum**, mercato della carne e del pesce, e la **Curia**, luogo di riunioni; sul lato ovest il **Lararium** e un altro edificio di culto. Al centro del lato settentrionale il **Capitolium**, dedicato a Giove, Giunone e Minerva – costruito all'epoca della deduzione della colonia su alto podio modanato, con cella circondata solo su tre lati da colonne – era preceduto da un'ampia gradinata davanti alla quale sta un altare rettangolare. Aveva sei colonne (poi ridotte a quattro) sulla fronte e otto

sui lati lunghi; addossati al tempio sono il **Comitium**, luogo delle assemblee cittadine, e i resti del **ginnasio**.

Anfiteatro (A2). Solo parzialmente scavato e tagliato dalla strada moderna, fu costruito tra il I secolo a.C. e il I d.C. in un'area già occupata da una piscina.

Agorà greca (A1). Il rinvenimento di un luogo di riunioni a pianta circolare del v secolo a.C., in parte cancellato dall'insediamento romano, ha permesso di identificare nel settore a nord del Foro e dell'anfiteatro l'area dell'*agorà* greca, dove si trova uno dei monumenti più interessanti ed enigmatici della città greca: il **sacello ipogeo**. Lungo 4,40 m, largo 3,30 e alto 2,25, è costruito con blocchi di calcare e ha una copertura a doppio spiovente composta da lastre ricoperte da tegole d'argilla (ultimo quarto del vi secolo a.C.). All'interno furono rinvenuti cinque spiedi di ferro avvolti in una coperta di lana ornata di una rete in cuoio, sei *hydrie* e due anfore di bronzo piene di miele, un'anfora attica a figure nere (materiale esposto nel museo di Paestum). Il sacello, importante anche per la conoscenza dell'architettura arcaica, era dedicato a Hera nel suo aspetto di divinità sotterranea della fertilità, che l'assimilava alla divinità latina Persefone, e mantenne il suo carattere sacro anche in epoca romana.

Tempio di Cerere* (A1). Dedicato in realtà ad Athena, come attesta il rinvenimento di statuette fittili e testine della dea e di un frammento di vaso col suo nome, è il terzo dei grandi templi dorici di Paestum. Eretto alla fine del vi secolo a.C., con sei **colonne** sulla fronte, misura 32,88 x 14,54 m e ha la cella preceduta da un profondo pronao con colonne ioniche; caratteristica la **cornice** sporgente della trabeazione decorata da un motivo a cassettoni. All'esterno del muro meridionale della cella si appoggiano tre **tombe cristiane** (nell'alto medioevo il tempio fu trasformato in chiesa). Gli scavi hanno riportato alla luce sul davanti l'ara dei sacrifici e resti di edifici greci, alcuni più antichi del tempio, oltre alla base, ai roccchi e al capitello di una **colonna** dorica votiva (vi secolo a.C.) che è stata rialzata al suo posto originario. Fra il tempio e la Porta Aurea è venuto alla luce un *giacimento preistorico* con tombe a inumazione risalenti a un periodo compreso tra il Neolitico e l'Eneolitico.

Museo Archeologico Nazionale (A2).** Raccoglie i reperti provenienti dalla città, dalle necropoli e dall'Heraion alla foce del Sele, di eccezionale valore per la conoscenza dell'arte della Magna Grecia. Al centro della prima sala una struttura moderna simula le forme del cosiddetto **Thesaurus**



Picnic nell'oasi dell'Alento

Il toponimo Cilento deriva probabilmente da *Cis Alentum*, ovvero 'al di qua dell'Alento' – l'antico *Hales*, poi *Alentum* –, fiume lungo solo 36 chilometri il cui corso è quasi interamente compreso nel Parco nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni. Nel 1994 una diga ha generato un'invaso artificiale che ha assunto vivo interesse naturalistico perché habitat di un gran numero di specie vegetali e animali. L'oasi fiume Alento, in località Piano della Rocca a **Prignano Cilento** (raggiungibile lungo l'ex strada statale 18, uscita Cicerale-Diga di Alento), riconosciuta sito d'importanza comunitaria, si estende per 3000 ettari ed è ben organizzata per la visita, lo svago e il relax nella natura: comprende un lido, un parco con vari laghetti, sentieri con punti per birdwatching, aree attrezzate per lo sport, aree picnic e campeggio, strutture ricettive e di ristoro. Nel parco si organizzano escursioni con guide ambientali e laboratori didattici. Per informazioni: oasi alento.it

di Hera Argiva, parte del complesso alla foce del Sele. La ricostruzione è più piccola dell'antico tempio e così parte delle metope (raffiguranti il suicidio di Aiace, Eracle che uccide Alcioneo e le fatiche di Sisifo) è sistemata in basso. Tutte le metope risalgono al 570-560 a.C. e sono scolpite in tenera arenaria: quelle esposte sulla copia del tempio raffigurano immagini e momenti dei miti principali della cultura greca, con episodi della guerra di Troia e dell'Oresteia, spesso in varianti rispetto alla versione nota in Grecia. Notevoli, sempre dal santuario di Hera Argiva, anche le sei **metope*** del tempio maggiore (fine VI secolo a.C.) – in cinque delle quali ritorna il motivo delle fanciulle danzanti in coppia mentre nella sesta si vede un arciere inginocchiato –, oltre a frammenti di decorazioni architettoniche. A Poseidonia rimandano gli oggetti rinvenuti nel sacello ipogeo (gli spiedi in ferro, le **hydrie*** e le **anfore** in bronzo e l'anfora attica a figure nere datata 520-510 a.C.), due grandi **capitelli** ionici del tempio di Cerere (fine VI secolo a.C.), le **terrecotte architettoniche** della Basilica (seconda metà del VI secolo a.C.), i materiali delle fosse votive. Due sale laterali del piano terreno sono dedicate ai santuari urbani occidentale e meridionale, da cui proviene un'eccezionale **statua fittile di Zeus***. Unici sono i documenti della pittura, detta convenzionalmente lucana, rinvenuti su lastre sepolcrali negli scavi delle necropoli urbane e del territorio e relativi quasi esclusivamente al rituale funerario. Spiccano le raffigurazioni di una **donna intenta a filare*** (350 a.C.), del **ritorno di un guerriero** (375 a.C.) e di una **scena di battaglia**. Straordinario valore hanno le lastre dipinte della **tomba del Tuffatore****,

oggi più volte reinterpretata in murales e gadget turistici, scoperte nel 1968 in una tomba a cassa, unica testimonianza di pittura figurata in Magna Grecia (470 a.C.): quattro raffigurano altrettanti momenti del banchetto o convivio (che per la cultura greca era il momento del dibattito, anche filosofico); la quinta lastra, che copriva la sepoltura, mostra una figura umana che si tuffa in mare, simbolo forse del passaggio nell'aldilà, con un paesaggio sullo sfondo. Dal punto di vista stilistico e compositivo appaiono evidenti i richiami al mondo etrusco, forse attraverso la mediazione di Capua.

La **sezione romana** è dedicata all'urbanistica, ai monumenti pubblici e alle epigrafi di personaggi di rango (tra cui parenti di Cicerone). Tra le statue spiccano la raffigurazione bronzea di Marsia, un frammento dell'acroterio del santuario meridionale raffigurante un'amazzone e le teste marmoree di Tiberio e Livia. In un piccolo ambiente sottostante al museo è esposta una delle tombe a camera provenienti dalla località Spinazzo, i cui dipinti vennero recuperati dopo un trafugamento.

Capaccio Paestum e dintorni

Da Paestum la strada risale verso l'interno le propaggini settentrionali dei monti del Cilento. A un tornante, una carrozzabile si stacca a sinistra conducendo al **santuario della Madonna del Granato**, di antica fondazione e più volte rimaneggiato, ai piedi di un'alta rupe calcarea, meta di pellegrinaggi. Poco più avanti, in corrispondenza di una fonte, un sentiero a destra conduce (15 minuti di salita) al sito in cui sorgeva **Capaccio Vecchio**, coi ruderi di un **castello**. Il luogo è molto apprezzato dagli



L'affresco su una lastra della tomba del Tuffatore al Museo Archeologico Nazionale di Paestum



Le case della città vecchia sul promontorio di Agropoli

appassionati di parapendio, come si può vedere dalle vele che nelle belle giornate punteggiano il cielo sopra Paestum e la piana del Sele.

A **Capaccio** (m 419, ab. 22 000 circa) la Fondazione Giambattista Vico ha allestito nel complesso monumentale di S. Antonio il **Museo Paestum nel Grand Tour**: una collezione di oltre 150 opere (Morghen, Thomas Major, 21 tavole di Giovanni Battista Piranesi, Franz Ludwig) delinea un viaggio nella rappresentazione iconografica di Paestum, dal documentarismo settecentesco alle vive interpretazioni dell'800 (la riscoperta dei templi nel '700 ebbe eco profonda e duratura nel mondo culturale europeo). Nel convento è stato recuperato l'antico orto di erbe officinali dei frati minori.

Trentinara

Culla del pane cilentano, il borgo (m 606, ab. 1700 circa) sul monte Cantenna si affaccia a strapiombo sulla piana di Paestum, regalando ampi panorami dalla cosiddetta **Terrazza del Cilento**, la piazzetta raggiungibile a piedi dal centro abitato. A pochi passi, la chiesa sconosciuta di **S. Nicola** (XI secolo) è un esempio di architettura normanna; nei suoi ambienti è allestito il **Museo dell'Artigianato**. Trentinara è base per escursioni ad alta quota su prenotazione (cilentoinvolo.info), mentre in paese le zipline regalano l'ebbrezza di un volo nel vuoto tra i monti.

Roccadàspera

Il centro (m 354, ab. 7000 circa) sorge su un'altura rocciosa alle falde dei monti Alburni e si annuncia da lontano col profilo della rocca, che rievoca le sue origini medievali e gli dà il nome. Il **castello***, elegante e slanciato, con torri angolari cilindriche, fu edificato nel XIV secolo dai principi Filomarino su un precedente edificio militare, forse duecentesco; oggi è privato, ma i proprietari concedono talvolta una visita. Interessanti sono anche la **chiesa della Natività** (XVII secolo), introdotta da un bel **portale** in pietra, la settecentesca **chiesa del Carmine**, con interni barocchi e altare a marmi policromi, e nella parte più antica dell'abitato la **chiesa dell'Assunta**, restaurata dopo i danni del 1943.

Agropoli

Alte sul promontorio, le case della città vecchia sembrano mimetizzarsi tra le rocce coperte di macchia e ulivi, tra vicoli intricati e scalette che d'improvviso si aprono verso il mare. Se il borgo antico, d'impronta medievale, ha forse origine bizantina (in greco il toponimo suona come 'città alta'), alle fortune balneari si lega la grande espansione dell'abitato (m 24, ab. 21 300 circa) verso la spiaggia. Una rampa e una porta merlata introducono al borgo antico, raccolto tra vicoli e scalette attorno alla **chiesa di S. Maria di Costantinopoli** e al ben tenuto e visitabile **castello**, detto saraceno e ampliato dagli aragonesi; il



La costa sul promontorio di Punta Licosa

panorama spazia sul golfo di Salerno fino a Capri. Il tratto di costa, piacevole e pulito, introduce al mare cilentano.

Castellabate e dintorni

Sede di questo comune sparso (m 0/356, ab. 8700 circa) è l'antico borgo marinaro di **Santa Maria di Castellabate**, con belle spiagge, suggestivi passeggi sul mare, tra cui il porticato del vecchio approdo, e la restaurata **chiesa di S. Maria Assunta**

(XII secolo). Negli ambienti della *villa Matarazzo*, o castello dell'Abate, la **Mostra archeologica permanente Mare Antico** custodisce anfore e ancore del I secolo rinvenute in una nave romana, mentre un piccolo *Museo d'arte sacra* è allestito nel palazzo della Torre Merlata. Il mare antistante il lido è tutelato da un Parco marino subacqueo. Parte marina e parte montuosa di Castellabate si sono trasformati nel 2010 nel set di *Benvenuti al Sud*, fortunata commedia di Luca Miniero. Circa 20 km a sud-est, nell'interno, a **San Mauro Cilento** (m 660), si visita il *Museo della storia sociopolitica del Cilento antico*.

Spiagge di punta Licosa*

Piccolo centro peschereccio e balneare, **San Marco** (m 33), frazione di Castellabate, è alla radice del promontorio di punta Licosa che chiude il golfo di Salerno: l'estremità del capo, dominata dall'omonima *torre*, è raggiungibile via mare oppure per mulattiera. Dalle acque emergono i resti di un *molo* romano. Altre strutture antiche si trovano sull'**isolotto di Licosa**, davanti al promontorio. Il mare, limpidissimo, attira le gite in barca. Lungo il sentiero parallelo alla riva si giunge sull'altro versante del promontorio alla frazione di **Ogliastro Marina** (m 13), affacciata su un'ampia spiaggia: lo splendido tratto di costa è lambito da una densa macchia mediterranea di pini d'Aleppo, con deliziose calette e spiagge di sabbia alternate a ciottoli, tratti di bassi scogli dai fondali trasparenti. A sud di San Marco si stende l'ampia e bella spiaggia di **Case del Conte**.



Velia, la Porta Rosa

Ortodonico

Piccola frazione collinare (m 240) del comune di Montecorice, si raggiunge in breve da San Marco deviando lungo la litoranea presso Ponte San Nicola. Il ben conservato nucleo storico è arroccato intorno alla *torre* medievale. Nel frantoio del seicentesco palazzo Amoresano si visita il **Museo della civiltà contadina del Cilento**.

Acciaroli e la sua costa

In questo piccolo borgo marino così lontano dalle acque atlantiche amava soggiornare Ernest Hemingway, affascinato dalle case costruite in pietra sugli scogli affioranti dall'acqua e collegate alla strada da passerelle, ammalato dai colori delle spiagge e dalla tranquillità del porticciolo, su cui si alza una bella *torre* normanna. Frazione di **Póllica** (ab. 2200 circa), Acciaroli è cresciuto sull'onda del turismo balneare (un attrezzato porto turistico sta a lato del paese), ma sul mare svetta ancora il campanile della **chiesa dell'Annunziata**, del XII secolo, rimaneggiata. Bellissimo il tratto di costa che si allunga per circa 8 km verso sud, fino al centro balneare di **Pioppi**. Il mare del Cilento è valorizzato nel piccolo borgo dal *Museo Vivo del Mare*, allestito nel seicentesco palazzo Vinciprova insieme al *Museo Vivente della Dieta Mediterranea*, che l'Unesco annovera fra i patrimoni culturali immateriali da salvaguardare; dedicati a ecosistemi e alimentazione del Cilento, rispetto dell'ambiente e cultura locale, sono gestiti entrambi da Legambiente, associazione che, insieme al Touring Club Italiano, certifica da anni la salubrità delle

acque cilentane: nel 2023 le 5 vele sono state assegnate al 'mare pulito' di Pollica, **San Giovanni a Piro** e **San Mauro Cilento**.

Parco archeologico di Velia*

Patrimonio dell'Umanità Unesco, l'area archeologica di Velia o Elea si stende presso Castellammare di Velia, nel comune di Ascea (m 0/290, ab. 5700 circa). La città venne fondata nel 540 a.C. da coloni di Focea in un sito naturalmente perfetto, formato com'era da un promontorio che definiva due rade portuali (poi impaludate e oggi interrate) e dalle retrostanti colline. *Elea* conservò a lungo l'impronta ellenica e acquistò fama per la scuola filosofica di Parmenide e Zenone (detta appunto Eleatica); anche in epoca romana vi si parlava greco. Al primo impianto urbano rimandano i resti di abitazioni sui due versanti dell'acropoli. L'acropoli stessa, dopo la ristrutturazione



MARE DEL CILENTO

- **Punta Licosa** Caletta dai ciottoli bianchi immersa nel profumo della macchia mediterranea. Di solito raggiunta dal mare, ma accessibile anche da terra dalla frazione San Marco, sotto **Santa Maria di Castellabate**.
- **Spiaggia di Trentova** Rocce suggestive creano giochi di luce e riflessi a pelo d'acqua nel mare limpido. Presso **Agropoli**.
- **Cala del Buondormire** Spiaggetta di sabbia, scogli, acque turchesi e roccia alle spalle: un angolo di fascino assoluto. Raggiungibile in barca o canoa da **Palinuro**.
- **Cala d'Arconte** Sabbia sottile e zone a ciottoli, con mare pulito, fondali profondi e il verde alle spalle. Tra **Marina di Camerota** e **Palinuro**.
- **Pozzallo** Mare limpido e alte scogliere, spiaggia consigliata agli amanti delle immersioni, con un piccolo ristorante di pesce. A **Marina di Camerota**.
- **Cala Bianca** Spiaggetta di sabbia candida chiusa tra le rocce nel verde della vegetazione, lambita da un mare trasparente. Raggiungibile in barca da **Marina di Camerota**.



Scavi di Velia

Il sito, gestito dalla Soprintendenza Archeologica di Salerno, è sempre aperto e il biglietto d'ingresso, acquistabile online o in loco, ha una validità di tre giorni. L'offerta è completata da corsi e laboratori per bambini che si svolgono (*su prenotazione, tel. 0974271016*) in alcuni giorni della settimana. Altre informazioni sono disponibili sul sito polomusealecampania.benicultura.li.it, presso l'ufficio degli scavi oppure l'infopoint dell'ente provinciale del turismo a Salerno, in piazza Vittorio Veneto.

Crociera in gozzo a capo Palinuro*

Escursioni dal porto a bordo dei caratteristici gozzi permettono di compiere il periplo del promontorio in circa due ore, doppiando **capo Palinuro**, e di lambire il parco marino che si apre a sud fino alla **Punta degli Infreschi**. Oltre agli splendidi fondali, lungo tutta la costa si ammirano cale e anfratti quasi mai accessibili via terra, tra cui la popolare *Grotta azzurra*, la *Grotta sulfurea* alla quale deve il proprio nome cala Fetente, la *Grotta delle Ossa* ai piedi del castello di Molpa, alla foce del Lambro, ricca di stalagmiti e stalattiti, con ossa umane e animali risalenti al Quaternario incrostate alle pareti. Si raggiunge anche la spiaggia dell'**Arco naturale**, spettacolare relitto di grotte carsiche ormai smantellate e portate a giorno dall'erosione. I giri prevedono in genere una sosta per il bagno nella **caletta del Buondormire**. Per informazioni: palinurocoop.com, costieradelcilento.it.

operata intorno al 480 a.C., venne riservata agli edifici sacri, mentre le parti basse del sito, rafforzate con nuove mura, furono destinate all'edilizia pubblica e privata. I centri fortificati sulle colline circostanti costituivano baluardi militari a presidio delle vie che dall'entroterra arrivavano alla costa. La visita agli scavi parte dalla città bassa: lungo la strada che attraversa questa zona dell'abitato, nei pressi della Porta Marina Sud si trova l'**area porticata** (III secolo a.C.) interpretata come agorà, sulla quale si aprono botteghe e, sulla sinistra, i resti della **cinta muraria** (V-IV secolo a.C.). Più avanti, sempre a sini-

stra, si notano i ruderi delle **terme romane**. Proseguendo, si giunge a due porte. La prima, **Porta Arcaica**, risale al VI secolo a.C. e ha i battenti in arenaria. La celebre **Porta Rosa*** è invece un varco naturale che ebbe sistemazione monumentale nel IV secolo a.C.: posta alla sommità della valle che divide il nucleo più antico della città dal successivo ampliamento, è costituita da una porta interna più antica chiusa nel IV secolo a.C. da una porta esterna ad arco, e uno dei più mirabili esempi di porta urbana in Magna Grecia e il più antico in Italia con arco a cunei. Di nuovo alle terme, una via sulla destra porta all'**acropoli**, coi resti di due tracciati stradali e delle più antiche dimore (VI secolo a.C.) disposte su terrazze. Grazie a opere di terrazzamento vi s'imposò un'area sacra, come testimoniano i resti del **tempio ionico** (V secolo a.C.) compromessi dalle fortificazioni medievali; poco lontano si riconoscono il muro di contenimento e alcuni gradini del **teatro** (III secolo a.C.). Salendo sulla cresta, verso Porta Rosa si raggiungono i resti del **santuario di Poseidon Asphaleios**; da qui si può fare il giro delle mura della parte alta dell'acropoli. Dell'insediamento medievale rimangono alcuni ruderi e una torre da cui si apre un ampio *panorama*.

Palinuro e la sua costa

Frazione di *Centola* (ab. 5000 circa), il sito è di antiche origini come testimonia la derivazione del nome da quello del nocchiero di Enea che vi trovò - racconta Virgilio - morte e sepoltura. L'**Antiquarium** espone reperti da una necropoli del VI secolo a.C. scoperta a nord-est dell'abitato. Oggi Palinuro è un borgo ad alta frequentazio-

Dal golfo di Policastro alla montagna, tra boschi e grotte*

Il tratto di costa che chiude a nord il golfo di Policastro propone varie escursioni nell'entroterra del Parco nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni; una di queste sale da Scario verso il selvaggio e panoramico **monte Bulgheria** (m 1225). Da **Policastro Bussentino** l'ex statale 18 e poi una provinciale conducono in una trentina di chilometri con molte curve, salendo dagli ulivi ai castagni, al pittoresco paese di **Rofrano** (m 467). Sorto attorno a un cenobio basiliano, è base per belle escursioni al monte Sacro o **Gélibison** (m 1705) e nell'**area protetta del Cervati** (m 1898): qui, tra fitti boschi di castagni, ontani e faggi sorge il santuario della *Madonna della Neve*, dove si va in pellegrinaggio il 5 agosto.

Da **Sapri**, l'ex statale 517 Bussentina e poi strade minori portano in 23 km a **Morigerati** (m 268), piccolo borgo medievale su uno sperone a dominio della confluenza del rivo Casaletto nel Bussento; un *Museo etnografico regionale* illustra la cultura della valle del Bussento attraverso oggetti, fotografie, filmati, registrazioni sonore. Alla qualità ambientale e turistica del paese, attestata dalla Bandiera Arancione del Touring Club Italiano, contribuisce non poco l'**oasi Wwf Grotte del Bussento di Morigerati** (grottedimorigerati.it), estesa su 607 ettari, con un mulino ad acqua e un bel percorso guidato nel primo tratto della grotta. Un ponte di legno attraversa un profondo canyon permettendo di osservare dall'alto il torrente nel punto in cui torna alla luce, dopo aver compiuto un percorso sotterraneo di alcuni chilometri che inizia all'inghiottitoio del Bussento; quest'ultima grotta, dall'ingresso spettacolare, si trova nei pressi del paese di **Caselle in Pittari** (m 444), raggiungibile in poco meno di 8 km.

ne turistica grazie alla felice posizione alla base dell'omonimo **promontorio*** di roccia calcarea, caratterizzato da coste frastagliate punteggiate di torri e ricche di insenature e grotte profonde. Tra le cale meta di escursionisti, bagnanti e appassionati di immersioni spicca la **caletta del Buondormire***, una piccola striscia di spiaggia dorata abbracciata da vegetazione incontaminata e rocce a strapiombo sul mare limpido e turchese. L'unico modo per accedervi è via mare, partendo dal porto di Palinuro. Il bianco della roccia calcarea genera riflessi color turchese nell'acqua trasparente qui come a **cala Fetente** (il nome allude alle esalazioni sulfuree), e

alla famosa spiaggia dell'**Arco naturale**. Più a sud, oltre le foci dei torrenti Lambro e Mingardo, si apre un altro bel tratto di litorale lungo il quale si susseguono lidi serviti dalla strada costiera.

Marina di Camerota e Costa degli Infreschi

Il mare nei dintorni di questo borgo costiero, frazione di Camerota, palco di innumerevoli eventi culturali e musicali (tra cui il *Meeting del Mare* in estate), è tra i più suggestivi della costa del Cilento: piccoli promontori, costellati da torri di guardia, si alternano a spiagge che si fanno più ampie scendendo verso il golfo di Policastro all'interno dell'**Area marina protetta Costa degli Infreschi e della Masseta**. Rocce e acque turchesi, ideali per le immersioni, caratterizzano le località di *Monte di Luna* e *Pozzallo*. Di candida sabbia è invece **cala Bianca**, chiusa tra rocce e raggiungibile in barca. A sud del paese, nella **Grotta della Cala** furono rinvenuti i primi resti umani della zona; di fianco si apre la *Grotta sepolcrale*, utilizzata per la sepoltura dei defunti. Tra le numerose strutture turistiche di questo tratto di costa c'è anche il *Villaggio del Touring Club Italiano* immerso in un magnifico uliveto, con una bella spiaggia riparata, facilmente accessibile. **Camerota** (m 322, ab. 7000 circa), circa 6 km all'interno, con larga vista sul mare,

Un tratto della costa di Palinuro





In bicicletta sulla Via Silente del Cilento

Il lungo itinerario cicloturistico che attraversa il Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni, è frutto del lavoro di un gruppo di appassionati di bicicletta, dal 2014 riuniti nell'associazione culturale 'La Via Silente'. Il percorso, lungo 600 chilometri, è idealmente suddiviso in 15 tappe modulabili a piacimento in base all'allenamento e alla voglia di pedalare. Il tracciato ad anello segue strade perlopiù secondarie e poco trafficate, e permette così di immergersi nei silenzi e nei panorami del Cilento attraversando piccoli paesi, toccando località di mare e dell'interno, scoprendo una terra magnifica. Il viaggio può essere fatto in autonomia con bici propria o a noleggio (ciclidea.eu; in alternativa ci si può rivolgere a tour operator che offrono 'pacchetti' di ogni lunghezza e difficoltà). Tutti i riferimenti (anche alle strutture di accoglienza convenzionate, che vanno prenotate in anticipo) si trovano sul sito laviasilente.it, che mette a disposizione una gran quantità di informazioni utili, i tracciati GPS e le mappe del viaggio.

conserva delle origini medievali l'impianto urbano e i ruderi di un castello. Il borgo è famoso per l'artigianato delle anfore in terracotta e delle corde per la pesca, oltre che per la buona cucina; la *chiesa di S. Maria delle Grazie* custodisce una tavola e una scultura lignea cinquecentesche.

Policastro Bussentino

Il nome del grande golfo, che segna il confine tra Campania e Calabria, deriva da questo paese, frazione del comune di Santa Marina (m 420, ab. 3200 circa), ancora abbracciato dalle **mura** medievali impostate su una cinta di età greca. Nell'antica **Cattedrale*** si ammirano una cripta a pianta triconca, un campanile ornato da arcate intrecciate e sculture rinascimentali.

Sapri

Adagiato tra ampie spiagge in un'insenatura del golfo, protetto dai rilievi dell'entroterra, il paese (ab. 6400 circa) fu abitato già in epoca romana ma la sua fama resta legata a un famoso episodio del Risorgimento italiano: la spedizione di Carlo Pisacane e Giovanni Nicotera che, nel giugno del 1857, sbarcarono su una spiaggia vicina insieme a 323 prigionieri politici liberati da Ponza. L'operazione mirava a suscitare un'insurrezione popolare e a innescare una rivoluzione antiborbonica, ma Pisacane e i suoi uomini furono dispersi dall'esercito borbonico e trucidati dagli stessi contadini. Li ricordano i primi celebri versi della poesia *La spigolatrice di Sapri*, di Luigi Mercantini (1821-72): «Eran trecento, eran giovani e forti, e sono morti!», cui è dedicata la statua bronzea installata sul lungomare del paese. È dedicato a Carlo Pisacane il bel **faro** che domina punta del Fortino, doppiata la quale e oltre il lungomare si raggiunge la **Villa comunale**, dove il patriota napoletano è ricordato da una *statua* in bronzo.

Vallo della Lucania e dintorni

Posta su uno sperone del monte Sacro o Gélbison, tra begli uliveti, la cittadina (m 280, ab. 8000 circa) è uno snodo commerciale e una sorta di capoluogo del Cilento. Il grande **Museo diocesano** allestito nel Palazzo vescovile raccoglie oggetti sacri – tra cui il gotico *calice** in argento di san Silvestro, opera senese di Guidino di Guido del 1338, e un cofanetto d'avorio di bottega degli Embriaci – e dipinti provenienti dalle chiese della diocesi. Altre opere custodisce la vicina **chiesa di S. Maria delle Grazie** (1480): nella cappella a destra, un *polittico* di Andrea da Salerno (1530, cornice coeva), sulla sinistra una *Madonna col Bambino, S. Francesco di Paola e angeli* di Girolamo Santacroce (1515).

Poco a ovest, in località Pattano, sorge il complesso della **Badia di S. Maria di Pattano***, insediamento monastico basiliano fondato tra VIII e X secolo; splendidi brani di *affreschi* bizantini del X secolo si conservano nella restaurata *chiesa di S. Filadelfo*, sorta su una villa rustica di età imperiale romana. Circa 15 km verso est si sale al **monte Sacro** o Gélbison (m 1705), dove si trova il *santuario della Madonna di Novi Velia*, meta sin dal '300 di pellegrinaggi da tutto il Mezzogiorno: dalla terrazza della canonica, sulla sommità del monte, si apre un amplissimo **panorama*** circolare sul Cilento e sul Vallo di Diano. Lungo la strada, a **Novi Velia** (m 648), la chiesa di S. Maria dei Lombardi conserva un *polittico* di Giovan Filippo Criscuolo, *Adorazione dei Magi e santi* (1540).

Da Vallo della Lucania una strada tortuosa sale in 4 km verso nord a **Moio della Civitella** (m 515), dove si osservano i resti di un insediamento del IV-III secolo a.C. con cinta fortificata e porta difensiva. In un antico convento in località *Pellare* è ordinato un **Museo della Civiltà contadina**.