

Cala D'Arconte

Salerno è una sintesi affascinante di quanto il Mediterraneo possa offrire a coloro che vogliono conoscerlo più da vicino. La città si propone sempre più come una comunità accogliente per i turisti e i visitatori di tutto il mondo. La sua provincia è la più estesa della Campania e, assieme alla divina Costiera Amalfitana, all'area archeologica di Paestum e al Cilento incontaminato, comprende anche l'ampia piana attraversata dal fiume Sele e dai suoi affluenti, e il Vallo di Diano.



## la Scuola Medica Salernitana

La Scuola di Salerno vanta origini antiche, risalenti forse al VI secolo d.C., alla scuola medica operante a

Velia. Nel XIII secolo la Scuola ottenne dall'imperatore Federico II il privilegio di essere l'unica facoltà medica del Regno: questo fu il periodo di maggior fioritura scientifica. Il declino cominciò nel XIV secolo, quando in Italia furono fondate importanti università quali Padova e

Bologna. La Scuola continuò a funzionare sino al 1812, quando fu soppressa da Gioacchino Murat.



**Ente Provinciale per il Turismo di Salerno**  
via Velia 15  
tel. 089 230411  
www.eptsalerno.it  
info@eptsalerno.it  
informazioni e acc. turistica  
089 231432  
numero verde 800 213289

**Azienda Autonoma di Cura Soggiorno e Turismo di Salerno**  
Lungomare Trieste 7/9  
tel. 089 224744

**Azienda Autonoma di Cura Soggiorno e Turismo di Cava de' Tirreni**  
Corso Umberto I 208  
tel. 089 341572  
www.cavaturismo.sa.it

**Azienda Autonoma di Cura Soggiorno e Turismo di Paestum**  
via Magna Grecia 887  
tel. 0828 811016  
www.infopaestum.it

**Ente Parco del Cilento e del Vallo di Diano**  
via O. De Marsilio  
Vallo della Lucania  
tel. 0974 719911  
www.pncvd.it

**Comunità Montana Monti Picentini**  
via Santa Maria a Vico  
Giffoni Valle Piana  
tel. 089 866160

**Cava de' Tirreni**  
Complesso dell'Abbazia della SS Trinità - via Morcaldi 6  
tel. 089 463922

**Paestum**  
Parco Archeologico  
via Magna Grecia 919  
tel. 0828 811023  
Museo Arch. Nazionale  
via Magna Grecia 919  
tel. 0828 722654

**da non perdere**

Centro storico di Salerno
Paestum
Punta Licosa
Palinuro
Marina di Camerota
Certosa di Padula

**salerno e il cilento in 1 giorno**

Salerno
Paestum

**salerno e il cilento in 3 giorni**

Salerno	Grotte di Castelcivita e di Pertosa/Auletta
Paestum	Certosa di Padula
Punta Licosa	Teggiano
Scavi di Velia	
Palinuro e Marina di Camerota	

**shopping**

Ceste in vimini di castagno intrecciato
Oggetti in rame e ferro battuto
Vini e prodotti tipici

**in giro con i bambini**

Castello di Arechi
Museo Narrante di Hera
Argiva
Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano

Passeggiate notturne tra i templi di Paestum
Spiagge tra Palinuro e Marina di Camerota



Grotta degli Infreschi

**eventi**

<b>gennaio-dicembre</b> _Mercatino dell'antiquariato e degli antichi mestieri Mercato San Severino (Il week end di ogni mese)
<b>marzo-luglio</b> _Antichità spettacolari Area Archeologica di Paestum
<b>marzo-ottobre</b> _Progetti d'autore Provincia di Salerno
<b>marzo-dicembre</b> _Itinerari mediterranei Arte, saperi e sapori di qualità Provincia di Salerno
<b>aprile</b> _Festa del carciofo Paestum _Festival delle culture giovani Salerno
<b>maggio</b> _Salerno Porte aperte
<b>luglio</b> _Giffoni Film Festival Giffoni Valle Piana _Concerti d'estate Villa Guariglia, Raito _Festival dei Mozartini Incontro internazionale giovanile di musica d'insieme Montecorvino Rovella _Over Jazz Salerno
<b>luglio-settembre</b> _Estate a Salerno

<b>agosto</b> _Festival delle Torri Rassegna internazionale di musica e folklore Cava de' Tirreni _Negro Festival di musica e cultura etnica Grotte di Pertosa/Auletta _Laurino Jazz Festival Laurino _Finestra Jazz Vallo della Lucania _Sagra del pesce azzurro Sapri _Rievocazione dello sbarco di Carlo Pisacane Sapri
<b>agosto-settembre</b> _Passeggiate notturne tra i templi di Paestum Paestum _Velia Teatro Area archeologica di Elea-Velia _Villammare Festival Festival cinematografico _Gusta Minori (enogastronomia, cultura e spettacolo) Minori _Giornate garibaldine Sala Consilina _Festival degli Antichi Suoni Rassegna di musica popolare strumentale Novi Velia
<b>novembre</b> _Festival Internazionale del Cinema di Salerno Salerno _Sagra del tagiolo Controne
<b>dicembre</b> _Esposizione di presepi Cava de' Tirreni

**arte e archeologia**

Duomo di Salerno
Paestum
Santuario di Hera Argiva
Velia
Certosa di Padula

**natura e parchi**

Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano
Oasi Decimare
Oasi di Persano
Riserva Naturale Foce Sele e Tanagro
Grotte di Castelcivita e di Pertosa/Auletta

**per i giovani**

Lungomare di Salerno
Agropoli
Marina di Camerota
Palinuro

**sapori e aromi**

Pomodoro San Marzano
Mozzarella di bufala Dop
Alici di menaica
Carciofo di Paestum
Fagioli di Controne
Fichi secchi del Cilento
Vino Castel San Lorenzo Doc
Vino Cilento Doc

**terme e benessere**

Contursi Terme
Montesano sulla Marcellana

Quant'è bello guardare, come Ulisse, in un giorno chiaro il Golfo di Salerno verso sud-est, con sullo sfondo la ripida costa afosa e le montagne cristalline. Si abbandonano gli dei di oggi e si scopre un nuovo se stesso perduto, mediterraneo, anteriore.

*David H. Lawrence, 1920*

110

Dall'alto, nell'abbagliante cornice del mare e del cielo, Salerno è come aggrappata ai fianchi della montagna, in una posizione spettacolare sul golfo. La città divenne il centro più fiorente del Mezzogiorno con la conquista dei Longobardi nell'VIII secolo, in particolare con il duca Arechi II. Sede del Principato, Salerno conobbe un periodo di splendore, diventando anche un importante centro di studi con la celebre **Scuola Medica Salernitana**, la più antica istituzione medica dell'occidente. Dopo i Longobardi, furono i Normanni e poi gli Svevi a favorire la crescita della città, che si arrestò solo nel XVI secolo, quando il potere passò nelle mani degli Spagnoli. Nel settembre 1943 Salerno fu teatro dello sbarco degli alleati. Oggi Salerno è una città in piena rinascita, teatro di una trasformazione in città-laboratorio, modello di rilancio urbano di rilievo internazionale.

Cuore della città è il **quartiere medievale**, la cui arteria principale è **via dei Mercanti**. Le strade strette, oggi ricche di negozi, seguono le tracce dell'impianto urbanistico medievale conservando splendidi palazzi d'epoca e gran parte dell'architettura religiosa.

Il **Duomo** (XI secolo), dedicato a san Matteo, è il monumento più importante della città, capolavoro dell'architettura normanna. Bellissimo è il vasto atrio porticato: al di sopra delle colonne antiche si snoda un'elegante loggia con decorazioni a intarsio. L'atrio è dominato dal poderoso campanile romanico. Nell'interno spiccano due magnifici amboni decorati riccamente a mosaico del XII e XIII secolo e numerosi dipinti cinque-settecenteschi. Rivestita di marmi policromi, la cripta barocca risale al Seicento. Numerosi i monumenti sepolcrali, il più importante dei quali è quello della regina Margherita di Durazzo. Adiacente alla cattedrale è il **Museo del Duomo**, che offre una panoramica dell'arte salernitana attraverso i secoli.

Da non perdere il vicino **Museo Archeologico Provinciale**, nel complesso monumentale di San Benedetto, uno dei musei topografici più interessanti della Campania.

Fulcro della vita commerciale cittadina sono i quartieri ottocenteschi nei pressi del bel **lungomare Trieste**, uno dei più lunghi d'Italia, fiancheggiato da palme, dal quale si può godere la bella vista sul golfo.

Il **Teatro Verdi**, inaugurato nel 1872, con ambienti traboccanti di decorazioni ispirate a motivi rinascimentali e ai modelli dell'antichità classica, è uno dei poli culturali della città.

Un'oasi di verde è la **Villa Comunale**, il bel giardino pubblico; alzando gli occhi verso le colline che sovrastano la città si vede l'imponente **Castello di Arechi**, da cui si gode di un incantevole panorama.



### L'abbazia della SS. Trinità a Cava de' Tirreni

A pochi chilometri dalla dinamica cittadina di Cava de' Tirreni, il cui centro è caratterizzato da pittoreschi

portici che le hanno fatto meritare il soprannome di "Bologna del Sud", sorge in una posizione pittoresca, incuneata in una cerchia di monti, la celebre abbazia della SS. Trinità (XI secolo), una delle fondazioni monastiche più importanti del Mezzogiorno. La chiesa dalle eleganti forme

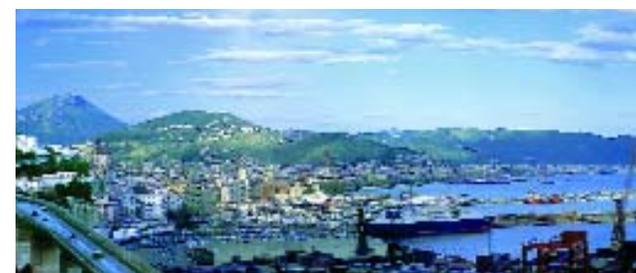
barocche e il monastero accolgono importanti opere d'arte medievale. Annesso al complesso anche il Museo della Badia della SS. Trinità di Cava, che raccoglie testimonianze provenienti dal monastero.

111



L'abbazia della SS. Trinità a Cava de' Tirreni

Salerno



# La piana del Sele

112

Vicinissima a Salerno è **Pontecagnano**, prima località balneare della costa salernitana. Qui si trova l'interessante Museo Nazionale dell'Agro Picentino, dove sono conservati materiali relativi alla storia dell'area dall'età del Ferro fino al IV secolo a.C. Più a sud si apre la vasta pianura creata dal Sele. La zona intorno alla foce del grande fiume (in particolare Battipaglia e Paestum) è famosa per la produzione di uno dei prodotti campani più amati nel mondo: la mozzarella di bufala Dop. Lungo le strade più tranquille qua e là è possibile vedere le bufale al pascolo.

Qui è stato ritrovato l'**Heraion del Sele**, uno dei più importanti santuari dell'antichità, un vasto complesso dedicato alla dea Hera, veneratissima in queste zone. Il santuario risale al VII a.C. ed era costituito da molti ambienti di cui sono visibili i resti.

Vicina è l'**Oasi di Persano**, un tempo tenuta di caccia dei Borbone, dove si conserva un ambiente naturale ancora integro. Il Sele crea qui ambienti unici e preziosi, dominati dal fitto bosco. Simbolo dell'oasi è la lontra; questo è uno dei suoi principali rifugi in Italia.

La piana del Sele



## il Pomodoro San Marzano

Il Pomodoro San Marzano dell'agro-nocerino-sarnese Dop (Denominazione di Origine Protetta) è l' "oro

rosso" della terra campana, apprezzato in tutto il mondo non solo per il sapore squisito: l'elevato contenuto di minerali e vitamine ne fanno un vero toccasana per la salute. È uno dei prodotti più legati al concetto di "dieta mediterranea", intesa come alimentazione sana ed equilibrata.



Siamo nell'area della **Riserva Naturale Sele-Tanagro**, che offre scorci paesaggistici e naturalistici di eccezionale interesse. In questo territorio ricchissimo di verde sgorgano le fonti di **Contursi Terme**, nota per le sue acque e soprattutto per i fanghi bianchi che vengono utilizzati nelle cure estetiche e dermatologiche. Numerosi gli stabilimenti dove rigenerarsi con le cure termali. Interessanti sono dal punto di vista artistico la chiesa di Santa Maria degli Angeli (IX sec.), e la chiesa del Carmine, oltre ai siti archeologici: una villa di epoca romana e una tomba neolitica in prossimità del fiume Tanagro.



## Giffoni Film Festival

A Giffoni, ai piedi dei Monti Picentini, si tiene da anni una rassegna di cinema per ragazzi di carattere

internazionale, fondata nel 1971 dal diciottenne Claudio Gubitosi. All'ultima edizione hanno partecipato film provenienti da oltre cento paesi.



## il Parco Naturale Regionale dei Monti Picentini

Il Parco si estende per oltre 80.000 ettari tra le province di Avellino e Salerno. Tra alte cime montuose

ricoperte da fitti boschi di faggio, a tratti quasi impenetrabili, si celano verdi vallate, canali profondamente incisi con fiumi e cascate, angoli di natura incontaminata rifugio di rare specie di uccelli. Qui nascono i fiumi Calore, Sele, Sarno e Ofanto. All'interno del Parco si

trovano due Oasi tutelate dal WWF e Siti di interesse comunitario: l'Oasi del Monte Polveracchio e Valle della Caccia e l'Oasi del Monte Accellica.

113



Ai margini della piana del Sele, all'inizio del Cilento, s'incontra Paestum, uno dei più preziosi gioielli archeologici d'Italia, celebre in tutto il mondo soprattutto per i suoi spettacolari templi dorici. La leggenda ne attribuisce il merito agli Argonauti, ma nella realtà furono gli abitanti di Sibari a fondare Paestum nel VII secolo a.C. La città, prima chiamata Poseidonia, divenne ben presto uno dei centri più floridi del Mediterraneo. La sua decadenza cominciò con la caduta dell'impero romano. Gli edifici furono spogliati per la costruzione di chiese e palazzi, e le rovine furono dimenticate fino al XVIII secolo, quando i viaggiatori ricominciarono a spingersi fin qui.

La grande meraviglia del **Parco Archeologico** sono i tre templi dorici del V secolo a.C., tra i meglio conservati dell'antichità, che si ergono maestosi sulla piana davanti al mare: il **Tempio di Nettuno**, la **Basilica**, il **Tempio di Cerere**. I primi due sono in realtà legati al culto della dea Hera. Le mura costituiscono uno dei circuiti fortificati meglio conservati di tutta la Magna Grecia, lungo quasi 5 chilometri. D'estate le **Passeggiate notturne tra i templi di Paestum** permettono di visitare di sera l'area archeologica.

Nell'area della città romana, oltre al **Capitolium**, ci sono altri resti significativi: il **Foro**, l'**Anfiteatro**, e i resti di molti edifici religiosi. A ovest dei templi corre la via Sacra, la strada delle processioni, il cui tracciato risale all'epoca greca.

Non lontano dagli scavi c'è il **Museo Archeologico di Paestum**, che conserva alcune tra le opere più importanti dell'Italia meridionale. Il pezzo forte del museo sono gli **affreschi della tomba del Tuffatore** (fine del V secolo a.C.). È una tomba a cassa dipinta, costituita da quattro lastre laterali decorate con scene di banchetto. Il coperchio raffigura un giovane che si tuffa: la scena simboleggia probabilmente il passaggio al mondo dei morti. Importanti le **metope scolpite**, elementi decorativi dai templi dell'area, e gli affreschi delle tombe lucane del IV secolo, con la tipica scena del "ritorno del guerriero" in armi.

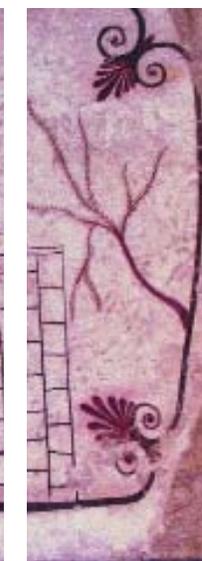
Sono conservati qui anche i corredi eneolitici della **necropoli del Gaudio**, oltre a reperti di epoca arcaica (la statua di terracotta raffigurante Zeus), classica ed ellenistica (la statua bronzea del Sileno Marsia). Nel Museo è ricostruita la **tomba a camera di Agropoli**, nella quale erano sepolti un uomo e una donna, del cui corredo fa parte un vaso famoso, l'**hydria** firmata da Assteas col mito di Bellerofonte. Sono conservati qui anche i materiali provenienti dal vicino santuario di Hera Argiva, l'**Heraion** del Sele.

Le rovine di **Capaccio Vecchio** dominano la piana di Paestum. La cittadina, florida in età normanna, fu distrutta nel 1248 da Federico II per aver ospitato dei cospiratori. Oltre ai ruderi del castello, è da visitare il santuario della **Madonna del Granato**, costruito nel XII secolo e restaurato nel '700, tuttora meta di un intenso pellegrinaggio di devoti.



Templi di Paestum

Tomba del tuffatore Museo Archeologico di Paestum



## mozzarella di Bufala

La squisita mozzarella di bufala viene prodotta solo in Campania, secondo procedure artigianali

immutate nei secoli. Oltre al casertano, la piana del Sele è l'altro polo di questa produzione caratteristica. Ci sono molti caseifici artigianali nell'area della foce del Sele: in alcuni è possibile assistere alla fabbricazione della mozzarella ed assaggiarla appena fatta.



Quelle colline formano le ultime pendici dei monti del Cilento, e son tutte coperte di ulivi, di fichi, di viti.

Cosimo De Giorgi, 1882

116

Una terra dai forti contrasti, di bellezza incomparabile. Il Cilento affascina con le sue scogliere vertiginose che affondano nel mare cristallino, le spiagge candide, i piccoli borghi medievali arroccati sulle colline, i paesaggi luminosi in una natura intatta. Una costa fra le più belle d'Italia: un centinaio di chilometri di spiagge, scogliere modellate dal sole e dal vento, calette segrete, grotte misteriose.

La costa cilentana comincia da Paestum e finisce a Sapri, con un'offerta balneare di grande varietà: per chi cerca grandi spiagge sicure e mare limpidissimo, come per chi ama un turismo balneare più sportivo, fatto di esplorazioni in cale e grotte, di immersioni in fondali incontaminati. Tutto questo fra colline e montagne a picco sul mare, dove si annidano paesini incantevoli. Siamo lontani dalle affollate metropoli: qui si ritrova un mondo in cui si vive ancora all'antica, un universo i cui ritmi seguono quelli delle stagioni.

Inoltre, tutto il Cilento è famoso per la gustosa cucina tradizionale, basata sui molti prodotti tipici, elaborati sulla base di ricette tramandate di madre in figlia: si è creata così una varietà di piatti che sarà divertente confrontare nei vari paesini e nei moltissimi centri di agriturismo e bed & breakfast attivi nell'area.

Con **Agropoli** si entra nel cuore del Cilento più marinaro e dei suoi borghi di pescatori. Dominata dal Castello, costruito in epoca bizantina, Agropoli ha un bellissimo borgo medievale che sovrasta la selvaggia costa sottostante. Ancora tracce di Medioevo si trovano a **Castellabate**. Il borgo, intatto e pieno di fascino, si presenta come un gomitolo di vicoli, archi e ripide scalinate, incorniciati da una vegetazione ricca di colori e profumi.

Dall'alto si ammirano i caratteristici tetti con tegole rosse di **Santa Maria di Castellabate**, centro peschereccio e balneare dotato di belle spiagge e situato nell'insenatura tra Punta Tresino e Punta Licosa.

Splendida e incontaminata la pineta di **Punta Licosa**. Qui le calette, nascoste e riparate, sono dei piccoli paradisi che incorniciano uno dei mari più limpidi d'Italia. Queste acque sono infatti state dichiarate Parco Marino Subacqueo, e sono un vero paradiso per gli amanti delle immersioni.

La strada costiera s'inoltra in questa natura da incanto, regalando panorami mozzafiato: da **Montecorice**, con gli splendidi dirupi delle Ripe Rosse a picco sul mare, si giunge ad **Acciaroli**, con il bel borgo antico e una meravigliosa spiaggia. Si dice che da un pescatore locale lo scrittore Ernest Hemingway abbia tratto ispirazione per il romanzo *Il vecchio e il mare*.

Inerpicandosi per una stradina tortuosa in collina si arriva a **Pollica**, fresca oasi di silenzio, tra i cui vicoli il tempo sembra essersi fermato. Da qui il colpo d'occhio sulla costa è strepitoso.

Il Cilento, oltre a Paestum, conserva anche un altro gioiello archeologico: le rovine della città greca di **Velia**, la cui fama è legata ai grandi filosofi Parmenide e Zenone e alla celebre Scuola di medicina, ereditata poi da Salerno. *Elea*, l'antico nome di Velia, fu fondata nel VI sec. a.C. dai Focei, attratti dalla bellezza del luogo, e divenne in breve uno dei centri più importanti per i traffici marittimi nel Tirreno meridionale. L'area archeologica si estende su un promontorio che un tempo lambiva il mare, in seguito interrato; il monumento più famoso è la *Porta Rosa*, magnifica struttura che si apre nella cinta delle antiche mura.



### le torri del Cilento

A partire dal IX secolo d.C., pirati saraceni cominciarono ad effettuare incursioni sulle coste tirreniche. Iniziò allora

la costruzione delle torri di avvistamento e di difesa che punteggiano frequentissime le coste del Cilento. Queste fortificazioni continuarono ad essere utilizzate fino al '700, quando finalmente cessò la minaccia dei pirati.



### l'olivo cilentano

Lo splendido olivo, con le sue foglie verdi e argentee, è una costante del paesaggio cilentano.

Moltissime colline sono interamente rivestite di queste piante. L'olio prodotto è uno dei migliori d'Italia, e ha guadagnato la denominazione Olio d'oliva extravergine Cilento Dop.



Isolotto di Licosa  
Marina di Camerota



117



In quel mentre, mentre passiamo di fianco a Pisciotta, ci appare, penetrato nel mare, Palinuro, come uno squalo smisurato, cariato d'oro.

Eugenio Montale, 1932

118 Si possono ammirare rovine di abitazioni disposte su terrazze ed edificate con blocchi poligonali di arenaria. Sul promontorio sorgevano edifici pubblici e sacri; rimangono resti di un Tempio ionico e del Teatro del III secolo a.C., di un edificio a pianta rettangolare e di una strada pavimentata; alle pendici meridionali era l'*Agorà* del IV-III secolo a.C. Sono visitabili inoltre resti di monumenti funerari romani e di un edificio termale, del porto, il pozzo sacro e, più in alto, l'Anfiteatro, la chiesa paleocristiana, la Torre Angioina; oltre la Porta Rosa si trova il santuario di Poseidon Asphaleios.

Lasciati alle spalle i fasti del mondo greco e romano, la costa continua tra lunghe spiagge sabbiose, grappoli di case e antichi borghi: **Ascea**, di origine medioevale, con la sua stupenda marina e **Pisciotta**, caratterizzata dalle case incastonate nel verde.

Seguendo la litoranea è un susseguirsi di panorami di bellezza magica, fino al leggendario promontorio di **Palinuro**. Si dice che debba il suo nome allo sfortunato timoniere di Enea che, come racconta Virgilio nell'*Eneide*, proprio qui cadde in mare perdendo la vita.

Palinuro è un centro balneare noto a livello internazionale; molto frequentato, offre bellissime spiagge, notevoli attrezzature ricettive e sportive, campeggi e villaggi vacanze.

Il segreto di Palinuro sono le grotte marine da scoprire in barca: la Grotta Azzurra, le cui acque assumono le trasparenze dello zaffiro, la Grotta d'Argento e quella di Sangue. Il giallo e il verde sono invece i colori dominanti della Cala Fetente, così detta per la presenza di una fonte sulfurea dall'odore sgradevole. La Baia del Buondormire dalle acque cristalline ha la spiaggia più romantica della costa. Capolavoro plasmato dalla natura è poi l'Arco Naturale, con la lunga spiaggia e la vicina foce del fiume Mingardo.

Scogliere imponenti, calette inaccessibili dove arrivare in barca, grotte di interesse eccezionale si trovano anche a **Marina di Camerota**, meta di grande rilievo per il turismo estivo. Consigliabili gite in barca alla Punta degli Infreschi, con cale suggestive e acque limpidissime, e via terra a **Camerota**, su colline coperte di ulivi.

La costa prosegue poi fino a Policastro e Sapri, attraversando graziosi centri balneari come **Scario**. Al centro del golfo a cui dà il nome, **Policastro Bussentino** conserva interessanti resti del castello e delle mura medioevali. Un'escursione affascinante è quella alla Grotta del Bussento, imponente fenomeno creato dal fiume, tra i più suggestivi della Campania.

All'estremità meridionale della Campania, **Sapri** è uno dei centri più importanti del Cilento, con il suo bel lungomare panoramico. Qui la costa presenta ampie spiagge sabbiose, e all'interno troviamo i colli coperti di boschi della zona di **Torre Orsaia**.

Anche se sedotti da uno dei mari più belli d'Italia, non bisogna trascurare l'altro Cilento, quello dell'entroterra, che pure riserva sorprese stupefacenti. La natura ancora intatta di questa zona, come quella della costa, è protetta dal **Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano**.

Gli itinerari alla scoperta della parte interna di questo Parco costellato di alture, fiumi, selve e sentieri che si inerpicano nella natura selvaggia, sono innumerevoli.

**Vallo della Lucania**, centro più importante del Cilento dal punto di vista commerciale e amministrativo, è al centro delle principali vie di comunicazioni sia stradali che ferroviarie, ed è una buona base per le gite nel Parco.

Gli amanti del trekking potranno fare lunghe passeggiate sui Monti Alburni (detti "Dolomiti del Sud" per il colore chiarissimo delle pareti calcaree), sul Monte Cervati (la più alta vetta della Campania con i suoi 1,900 metri) o sul Monte Gelbison (detto anche Monte Sacro, molto popolare per la presenza in vetta del santuario della Madonna di Novi Velia). Si rimarrà affascinati dall'ambiente circostante: qui fenomeni carsici hanno scavato nelle rocce ampie gole (gli inghiottitoi carsici) e misteriose grotte, favorendo anche la nascita di piccoli specchi d'acqua.

Una sosta va fatta alle famosissime e suggestive **Grotte di Castelcivita**, un impressionante sistema sotterraneo di caverne.

La zona interna del Cilento è caratterizzata dalla presenza di piccoli borghi, tra cui ricordiamo la suggestiva **Roscigno Vecchia**, antico villaggio abbandonato a causa di ripetute frane.

... Mi feci ardita, e, presol per la mano, gli chiesi: - dove vai, bel capitano? - Guardommi e mi rispose: - O mia sorella, vado a morir per la mia patria bella. -

Luigi Mercantini, 1857



Arco Naturale



Capo Palinuro



“eran trecento, eran giovani e forti...”

Nel 1857 un gruppo di circa trecento giovani guidati da Carlo Pisacane sbarcò sulla costa di Sapri, per dare inizio

a un'insurrezione antiborbonica. I patrioti furono però sterminati dalle truppe. Alla spedizione è dedicata la famosa poesia risorgimentale di Luigi Mercantini *La spigolatrice di Sapri*, e ogni anno a Sapri, in agosto, uno spettacolo in costume rievoca la sfortunata impresa.



# Il Vallo di Diano

120

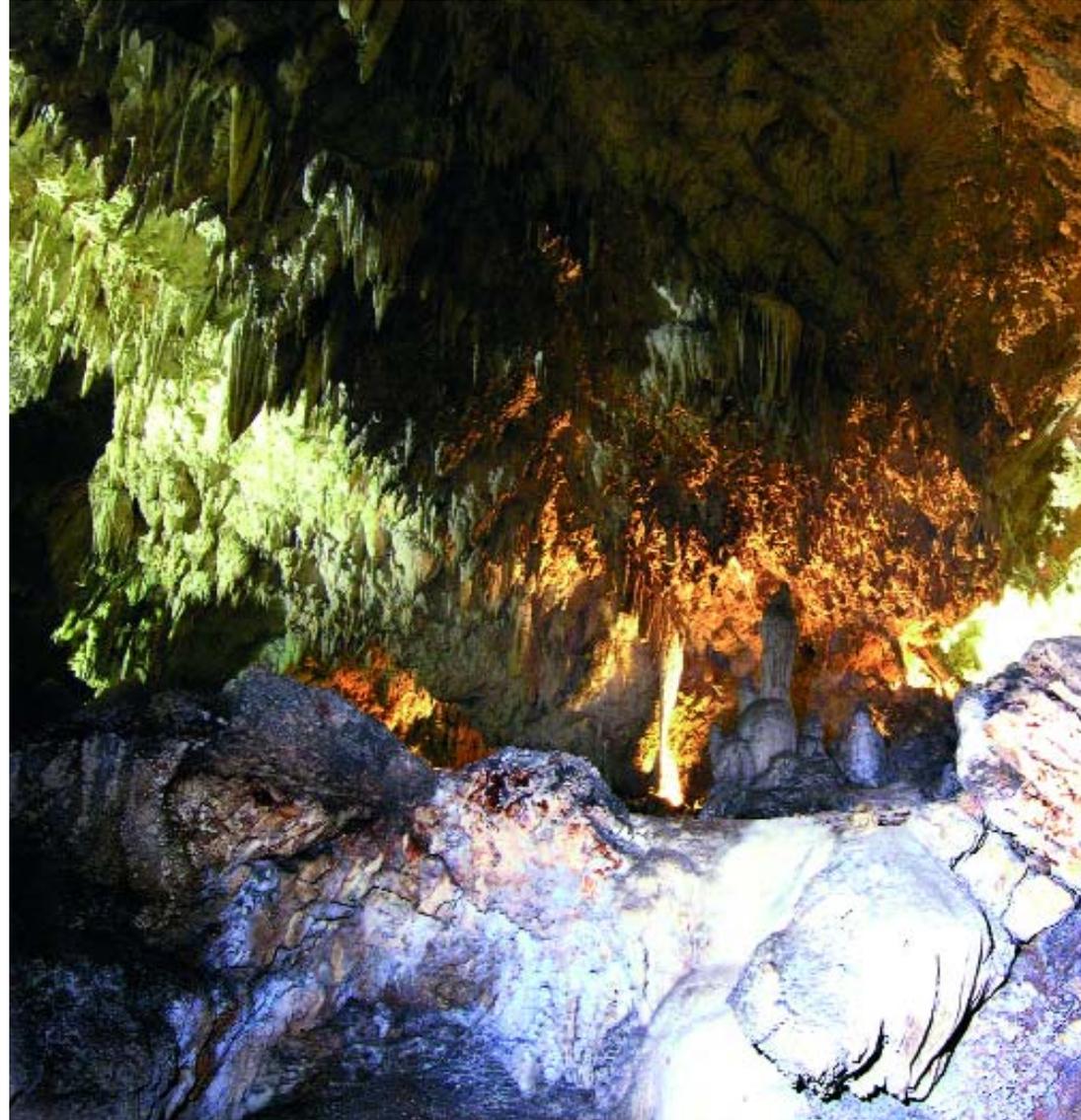
Ancora natura e arte sono protagoniste nel Vallo di Diano (che fa parte del **Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano**), con le meravigliose grotte di Pertosa/Auletta, il borgo di Teggiano e la magnifica Certosa di Padula.

Nel verde della catena degli Alburni, in un suggestivo anfiteatro naturale sono situate le **Grotte dell'Angelo di Pertosa/Auletta**. Si snodano per circa 2.500 metri attraverso gallerie, cunicoli e caverne immense: un vero incanto per la bellezza delle stalattiti e stalagmiti, per l'imponenza delle sale sotterranee, e perché, uniche in Italia, per visitarle occorre attraversare in barca un laghetto originato dal fiume sotterraneo.

Tra i centri storici più rilevanti del Cilento è **Teggiano**, nell'antichità capitale del Vallo col nome di *Dianum*: in cima a una collinetta rotonda, domina l'altipiano che ai tempi dei Romani era pericolosamente paludoso. Si sono conservati begli esempi di architettura romanica, come la Cattedrale e la chiesa di Sant'Andrea, spesso fondati su edifici della fase romana di cui riutilizzano strutture. L'abitato con le sue strade strette e tortuose si raccoglie intorno al Castello, fondato nel 1285 e ricostruito nel XIX secolo.

La cittadina di **Padula** ospita il maggiore monumento monastico del Meridione d'Italia, la **Certosa di San Lorenzo**. La maestà dell'impianto di questa vera e propria cittadella conventuale e l'esuberanza degli apparati decorativi rendono imperdibile la visita: la grandiosità del complesso non finisce di stupire.

Fondata nel 1306, la Certosa rispetta la regola dell'ordine, che prevedeva la separazione fra gli alloggi dei monaci, disposti intorno ai chiostri, e gli spazi comuni, vicini alla chiesa. La **chiesa di San Lorenzo** è divisa in due zone da una parete. Nella prima, all'ingresso, sedevano i conversi, dalla parte prossima al presbitero sedevano i monaci di clausura. Due sono anche i cori. Singolare è l'antica cucina, dove domina la grande cappa della fornace centrale, e alla quale sono collegate la cantina e il frantoio. Vero gioiello del convento è l'**Appartamento del priore**, composto da dieci stanze che affacciano su uno splendido giardino. La **Biblioteca** ha uno stupendo pavimento maiolicato. Impressionante il **Chiostro grande**, su cui affacciano le celle dei monaci. Con quasi quindicimila metri quadrati di superficie, è tra i maggiori in Europa: i due livelli che lo costituiscono sono collegati da un grandioso **Scalone ellittico** a doppia rampa.



## la Strada del vino Cilento sapori e storia

La Strada percorre tutta la costa da Salerno a Marina di Camerota, con brevi deviazioni, ed è una

stimolante occasione per conoscere i prodotti tipici del territorio nei centri storici e tra le bellezze dell'ambiente naturale: cantine, ristorantini tipici, artigianato caratteristico, fra paesini pittoreschi ricchi di storia e vigneti affacciati sul mare; ma anche godendo dell'accoglienza semplice

e genuina nei numerosi centri di agriturismo ([www.sito.regione.campania.it/agricoltura/home.htm](http://www.sito.regione.campania.it/agricoltura/home.htm)).



## la cucina del Cilento

La gastronomia cilentana è un vero esempio di cultura contadina: la composizione di ogni piatto riflette i

materiali, i metodi e le usanze che hanno accompagnato la storia di queste popolazioni. Le ricette tramandate oralmente sono basate sui prodotti tipici della zona, dal pesce agli ortaggi squisiti, dalla carne ovina alla pasta fatta a mano.

Grotte dell'Angelo di Pertosa/Auletta

Chiostro della Certosa di Padula

Cucine della Certosa di Padula



121