

und abwechslungsreichen Aktivferien. Über den familienfreundlichen Stränden wehen Blaue Flaggen als Zeichen hoher Wasserqualität. Und wer nach dem Baden Lust auf geistige Höhenflüge hat, geht in die Philosophenschule von **Velia** (S. 273) – bei einem romantischen Ruinen-spaziergang kommt man auf neue Gedanken.

Pioppi (S. 263) ist der Geburtsort der „mediterranen Diät“, seit 2010 ist das amtlich. Da hat die UNESCO die „**dieta mediterranea**“ zum Weltkulturerbe erklärt. In Pioppi hatte der Ernährungswissenschaftler *Ansel Keys* jahrzehntelang seine Forschungen betrieben und hier die Grundlagen der mediterranen Diät gelegt, einer



Ernährungsweise, die nicht nur mundet, sondern lebensverlängernd wirkt. Das wusste man im Cilento schon längst. Mit einem eigenen Fahrzeug bleibt man in dem ursprünglichen Stück Süditalien flexibler beim Erkunden der schönsten Strände, entlegener Dörfer und abwechslungsreicher Wanderrouten.

5 Vallo di Diano | 368

Das Vallo di Diano zählt als eigenständiger Landschaftsraum zum Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni, wie der Name des zweitgrößten italienischen Nationalparks vollständig lautet. Das **Hochtal** flankieren zur cilentanischen Seite hin die Monti Alburni und das Cervati-Massiv, im Südosten erheben sich die Monti della Maddalena. Über ihre Kämmen verläuft die Grenze zur Nachbarregion Basilikata, Kernland des antiken Lukanien. In der Antike zählte das Gebiet des Cilento noch zu Lukanien, woran Ortsnamen wie Atena Lucana oder Vallo della Lucania erinnern. Am Rande des Hochtals liegen kulturhistorisch bedeutsame Orte wie **Polla** (S. 373), **Atena Lucana** (S. 376) und **Padula** (S. 384) mit der weltberühmten Kartause, auch sie Teil des UNESCO-Weltkulturerbes. Eine Sonderstellung nimmt die alte Festungsstadt **Teggiano** (S. 379) ein, die sich auf isolierter Anhöhe hoch über dem Tal erhebt. Sie ist ein zu Unrecht noch wenig bekanntes Kunstkleinod. Oder hätten wir das an dieser Stelle nicht verraten sollen?



ama257 pa

☐ In Pioppi am Strand – manchmal braucht es nur wenig zum perfekten Urlaubsglück

Reiserouten und Touren

An der Amalfiküste wird das eigene Automobil in der Hochsaison schnell zum Klotz am Bein, zu eng und zu befahren ist die weltberühmte Küstenstraße, zu knapp sind die teuren Parkplätze. Umso besser funktioniert der **öffentliche Nahverkehr** mit Bus und Fähren, Wanderer sind ohnehin klar im Vorteil. Ein dichtes Netz alter Wirtschaftswege, inzwischen fast durchgängig als **Wanderwege** markiert, durchzieht die Monti Lattari und verbindet die Küsten- und Bergorte mit-

einander. Ums Treppensteigen kommt man allerdings nie herum, dafür wartet am Ende der Tour oft ein Bad im Meer zur Belohnung. Am südlichen Horizont begrüßt die Silhouette der Cilento-Berge.

Salerno und Paestum sind bestens an das **Schienennetz** angeschlossen, die Hafenstadt Salerno ist darüber hinaus eine Drehscheibe im **Schiffsverkehr** in Richtung Amalfitana und Capri. Im Sommer fahren zusätzlich Fähren nach Neapel und in den Cilento.

Tour 1



0 10 km

© REISE KNOW-HOW

Amalfi, LT
4/2021



Mit Zeit und Geduld sind die meisten Orte im Cilento öffentlich zu erreichen, ein **eigenes Fahrzeug** bringt jedoch klare Mobilitätsvorteile. Die abgelegene Strandbucht, der Ausgangspunkt für die Gipfelbesteigung, die tolle Trattoria im Hinterland – mit dem Auto kommt man oft besser hin. Küstenkurven und verkehrsarme Straßen im Hinterland versprechen großes Landschaftskino. Das freut auch **Radreisende**, für sie ist der Cilento wie Mallorca ohne Rummel. Mit ausreichend Kondition und dem richtigen (E-)Bike lassen sich die entlegensten Ecken und Winkel erreichen. Wie die Milchberge an der Amalfiküste ist auch der Cilento ein absolutes Wanderparadies (siehe „Extrkapitel Wandern“). Und der nächste Strand ist selten weit entfernt.

Der Golf von Salerno bietet eine solche **Fülle an Möglichkeiten**, dass eine Reise nie reicht sie alle auszukosten. Also einfach Cilento-slow und nach der Devise „Weniger ist mehr!“ vorgehen. Der nächste Urlaub kommt bestimmt!

und abends auf eine Pizza bei Crisemunno mit Dom-Blick. Angekommen!

Nach dem Frühstück in Salerno *moda italiana* auf dem Corso und dann ins Centro storico, wo sich nostalgische Ladengeschäfte neben hippen Shops reihen. Ähnlich lebhaft ging es einst auch im antiken **Pompeji** zu. Mit der Bahn ist es nur eine Dreiviertelstunde bis ins moderne Pompei und vom Bahnhof zum Amphitheater 1 km zu Fuß. Vorher lohnt der Blick vom Campanile des Santuario della Beate Vergine hinab auf das Ausgrabungsgebiet und ins weite Umland. Und noch ein Tipp: Den besten Caffè gibt es zwei Schritte weiter in der Pasticceria De Vivo! Vor oder nach dem Rundgang. Am besten beides. Zurück in Salerno klingt der Tag an der Piazza Flavio Gioia, früher Fischmarkt und heute Zentrum der *movida salernitana*, in einem der angesagten Ristoranti aus.

Pompeji, Forum mit Vesuv

Tour 1: Öffentlich reisen zwischen zwei Golfen

- **Dauer:** eine gute Woche.
- **Reisezeit:** Mai bis Juli und Sept. bis Nov., von Juli bis Aug. verkehren Linienschiffe in den Cilento.

Vom **Flughafen Neapel** geht es mit dem Bus direkt **nach Salerno**, alternativ mit dem ALIBUS in die Stadt und weiter mit der Bahn. Einchecken in der alten Hafen- und Universitätsstadt, dann zum Sehen und Gesehenwerden an den palmengesäumten Lungomare, weite Blicke aus dem Giardino della Minerva werfen

ama206 pa





ama298 pa

Eine ehemalige Seerepublik erreicht man standesgemäß mit dem Schiff. Vormittags ist **Amalfi** gut besucht, also lieber gleich hoch nach **Ravello** mit dem Linienbus. In der Villa Cimbrone hält die Terrazza dell'Infinito, was ihr Name verspricht. Von dieser Warte ist auch der alte Treppenweg zu erkennen, der hinunter nach **Atrani** führt – die schönste und sportlichste Annäherung an dieses Amalfitana-Kleinod. Nach einem Bad im Meer ist die Treppengasse bis Amalfi nur ein Klacks. Am Abend auf ins Keramikstädtchen **Vietri**, von Amalfi oder Salerno aus mit dem Linienbus. Das Gourmetrestaurant Re Mauri bietet als Beilage Landschaftsgenuss pur – von der Terrasse reichen die Blicke über den Golf von Salerno bis in den Cilento.

☒ Die Amalfiküste?

Am besten auf dem Wasserweg zu erreichen

Von Salerno fährt die Bahn nach **Paestum**. Die berühmten Griechen-Tempel und das Archäologische Museum mit seinen lebensfrohen Fresken liegen nur wenige Hundert Meter vom Bahnhof entfernt. Kunst macht hungrig, Mozzarella di Bufala DOC satt. Danach noch ein köstliches Büffelmilch-Gelato? Gute Adressen sind La Bottega del Gusto mit Tempelblick oder die Masseria Lupata an der Porta Marina.

Von Juli bis August fahren Schnellfähren in den Cilento, von Salerno nach **San Marco di Castellabate** sogar täglich (alternativ mit dem Linienbus ab Salerno oder Paestum bis Santa Maria di Castellabate). In dem kleinen Fischerborgo kann man es gut aushalten. Erst mal an den Strand. Und wenn die Füße weiter tragen, bis ins benachbarte **Santa Maria di Castellabate**. Das beste Eis? Bei Baffo im Rücken des Ristorante PerBacco oder doch Il Gelatiere am Corso Matarazzo? Und weil es hier filmreif schön ist, könnte man gleich zum Abendessen bleiben. Der Verdauungsspaziergang führt zu-