

Guida alle Esperienze, Escursioni e Luoghi da Scoprire nel Cilento

Il Cilento è un territorio che non si limita a farsi ammirare: va vissuto. Mare cristallino, grotte leggendarie, spiagge tra le più belle d'Italia, borghi medievali sospesi nel tempo, colline cariche di storia e sentieri panoramici. Dal **Villaggio Arco Naturale** è possibile partire ogni giorno per scoprire qualcosa di nuovo, con escursioni guidate o itinerari da vivere in autonomia.

Questa guida raccoglie tutto ciò che non puoi perdere durante il tuo soggiorno: **esperienze organizzate, gite nei dintorni, spiagge imperdibili e grotte di Capo Palinuro.**

Esperienze ed escursioni guidate

- **Corso introduttivo di SUP** (Presso area lido)

Quando: Dal lunedì al sabato, due turni giornalieri (10:00–11:00 e 11:00–12:00).

Costo: Gratuito

Info e prenotazioni: direttamente in spiaggia con l'istruttrice.

Accompagnati dalla nostra istruttrice Checca, si muovono i primi passi nel *Stand Up Paddle*: equilibrio sulla tavola, pagaia in mano, il mare che si apre davanti. L'esperienza è perfetta per chi vuole vivere la sensazione di "camminare sull'acqua", esplorando il tratto di costa vicino al villaggio e osservando i fondali cristallini dall'alto, in un contatto diretto con i suoni e i movimenti del mare.

- **CanoNight** (Presso area lido)

Quando: Tutti i giovedì (dalle 19:00 alle 21:00)

Info, costi e prenotazioni: Guglielmo +39 3496342833

È l'escursione che unisce sport, natura ed emozione: in canoa al tramonto, passando per l'Arco Naturale e la Spiaggia delle Ossa, fino alla Baia del Buon Dormire. Sono spiagge considerate tra le più belle e rinomate d'Italia. L'escursione culmina con un aperitivo sulla spiaggia libera della Marinella e un rientro magico sotto le stelle e la luna.

- **Gite alle grotte di Capo Palinuro e Marina di Camerota** (Presso area lido)

Quando: Tutti i giorni.

Direttamente dall'uscita a mare del villaggio, diverse cooperative organizzano escursioni in barca che conducono tra archi naturali, spiagge uniche, scogli e grotte marine di fama internazionale. Un'occasione imperdibile per conoscere da vicino le meraviglie del promontorio e della costa.

- **Escursioni trekking con Guida Esperta**

Info, costi e prenotazioni: **Diego +39 3922957271**

Per chi ama camminare nella natura, il Cilento offre sentieri adatti a diversi livelli di preparazione. Accompagnati da guide esperte, si possono esplorare percorsi che regalano panorami mozzafiato: mare, montagne, gole e borghi si fondono in un paesaggio unico.

- **Uscita in barca con la luna piena (Porto di Palinuro)**

Info, costi e prenotazioni: **Cooperativa All Blue Palinuro +39 3405106971**

Durante le notti di luna piena, la cooperativa *Palinuro All Blue* organizza una serata indimenticabile: uscita notturna in barca, apericena al chiaro di luna e musica dal vivo, che sia una chitarra e una voce o un dj set. Un'esperienza che mescola romanticismo e divertimento sotto le stelle.

- **Palinuro Water Sport (Spiaggia delle Saline di Palinuro)**

Info, costi e prenotazioni: **Emanuele +39 3490836621**

Per chi cerca divertimento in mare, a Palinuro non mancano i giochi acquatici più adrenalinici: dal classico “**bananone**” gonfiabile, al **materasso-divano**, alle **ciambelle trainate**, fino a esperienze più sportive come **wakeboard** e **sci nautico**.

Non mancano i **tour in moto d'acqua con conducente**, ideali per vivere la costa da un punto di vista esclusivo e con la giusta dose di adrenalina, sempre in sicurezza. Un mix perfetto di risate, avventura e mare cristallino.

- **La “Lamparata” (Marina di Camerota)**

- **Quando:** diversi appuntamenti settimanali.

Info, costi e prenotazioni: **Cooperativa Cilento Mare +39 3336461240**

Una delle tradizioni più suggestive della costa cilentana: partenza dal Porto di Marina di Camerota subito dopo il tramonto, si assiste alla pesca notturna con la tecnica della “lampara” e poi ci si ferma in spiaggia per una cena sulla spiaggia a base di frittura preparata con il pesce appena pescato e musica live. Una vera immersione nella cultura locale.

Cosa fare e vedere nei dintorni (in autonomia)

PALINURO

• Collina della Molpa

300 mt da cancello moro (varcovillaggio / 500 mt cancello principale villaggio)

Il percorso inizia a pochi minuti dal villaggio (chiedere indicazioni per “uscita Moro”) e sale per circa 15 minuti, con tratti ripidi ma agevolati da gradini e staccionate. In cima, il panorama è impagabile: mare, vallate e resti dello storico **Castello della Molpa**, legato alla leggenda di Donna Isabella, nobildonna che si dice si sia gettata da qui in un gesto disperato.

La collina della Molpa è uno dei siti più antichi popolati di Palinuro: testimonianze greche, romane e normanne ne raccontano la lunga storia.

• Faro di Palinuro, Sentiero del Pellegrino e della pineta del Porto

6 km dal villaggio - 10/12 minuti in auto

Si erge su uno strapiombo di oltre 100 metri con vista mozzafiato sul mare e sulle grotte sottostanti. Dall'altro lato si apre una pineta storica, oggi ridotta dalle malattie dei pini, ma ancora percorribile grazie ai sentieri che scendono fino al porto. (Volendo è possibile anche parcheggiare l'auto presso area parking del porto e risalire a piedi seguendo il percorso nella pineta)

Da qui parte il Sentiero della pineta che conduce al porto ed il **Sentiero del Pellegrino**, tra i più suggestivi della zona. Quest'ultimo offre panorami che spaziano fino alle isole Eolie, e con un po' di fortuna si può ammirare il volo dei falchi pellegrini. Il sentiero è segnato con pittura rossa e bianca, non difficile ma richiede attenzione e un minimo di allenamento: la risalita dura circa 25 minuti.

Sentiero di Sant'Iconio

1 km dal villaggio (2 min in auto/15 a piedi)

Il percorso attraversa pinete di pino d'Aleppo e conduce ai resti di un cenobio basiliano del IX secolo. È un percorso di media difficoltà (8 km, 400 m di dislivello, circa 4h30) ma appagante.

Il punto più spettacolare è la **chiesa di Sant'Iconio**, che offre una vista dall'alto di tutto il litorale: nelle giornate limpide si possono scorgere persino la Calabria e le Eolie.

In alternativa si può arrivare in auto, percorrendo 15 km circa e passando da Marina di Camerota (con salite finali ripide).

Itinerario 1 – Borgo Medievale di San Severino

6,5 km dal villaggio (10-12 minuti in auto).

Il percorso per raggiungerlo è già un'esperienza: la strada attraversa la spettacolare **Gola del Diavolo**, scavata dal fiume Mingardo. Vale la pena fermarsi all'**Oasi Panoria**, un angolo verde sotto un antico ponte in pietra, con tavoli e acqua fresca di fiume che rigenera anche nelle giornate più calde.

Il borgo medievale, oggi disabitato, è arroccato in alto e regala panorami mozzafiato: la gola sotto di sé e il Monte Bulgheria che domina l'orizzonte. Passeggiando dalla piazzetta verso l'alto, si incontrano scorci indimenticabili e affacci vertiginosi.

Di giorno affascina per la sua pace, ma di notte diventa "città fantasma": illuminato da faretto che cambiano colore, quando si tinge di rosso l'atmosfera si carica di mistero e suggestione.

• **Borgo Medievale di Pisciotta**

13 km dal villaggio - (17-20 minuti in auto),

Pisciotta è un borgo-presepe fatto di vicoli medievali, scalinate e palazzi storici. Dalla terrazza naturale si ammirano Capo Palinuro e la vallata che scende a strapiombo verso il mare di Marina di Pisciotta.

Tutto intorno si estendono gli **ulivi pisciottani**, alberi secolari imponenti, unici al mondo, che danno origine a un olio extravergine presidio Slow Food.

• **Marina di Pisciotta**

10 km - 17/20 min in auto

Un borgo marinaro autentico, semplice e genuino. Poche case, una via principale e il mare subito lì. Qui i pescatori vivono il mare tutto l'anno, e l'atmosfera è rilassata, lontana dalla folla.

Il porto è perfetto per una passeggiata, un aperitivo o una cena a base di pesce fresco. Da non perdere il **Caffè del Capitano**, primo bar storico del borgo, con vista mozzafiato e pizza ottima.

Marina di Pisciotta è anche la patria delle **Alici di Menaica**, pescate con antiche reti tradizionali: un tesoro gastronomico unico.

• **Marina di Camerota**

10 km - 16/19 min in auto

Più animata di Pisciotta, Camerota è un borgo vivace con vicoli, piazze e porto in centro. La presenza della comunità venezuelana porta con sé profumi, lingue e colori diversi: un borgo mediterraneo con anima sudamericana.

Da qui partono gite in barca verso le spiagge degli Infreschi, di Pozzallo e Cala Bianca.

Nelle vicinanze si trovano anche grotte paleolitiche di grande valore archeologico.

Da provare la **maracucciata**, piatto tipico di Lentiscosa, una polenta scura preparata con il legume maracuoccio, presidio Slow Food.

Le spiagge più belle

Zona Palinuro

- **Spiaggia Arco Naturale** – simbolo del Cilento e patrimonio dell' UNESCO.
- **Spiaggia Marinella** – conta su un versante attrezzato ed un altro libero, frequentato anche da climbers.
- **Spiaggia del Buon Dormire e Scoglio del Coniglio** – acqua turchese limpidissima e sabbia morbida come le Maldive.
**Raggiungibile solo via mare - (anche canoa o pedalò dal villaggio o dalla Marinella). ⚠ Non è consentita la sosta delle barche.*
- **Spiaggia delle Ossa** – piccola spiaggia che deve il nome alla forma unica e caratteristica delle rocce e delle grotte che sembra ricordino proprio delle ossa giganti.
**Raggiungibile solo via mare (anche canoa o pedalò dal villaggio o dalla Marinella)*
- **Spiaggia del Porto** – comoda e sorprendentemente limpida.
- **Spiaggia delle Saline** – lunga distesa sabbiosa, perfetta per famiglie.
- **Spiaggia del Mingardo** – grande arenile tra Palinuro e Camerota, con fondali profondi e pineta.

Zona Marina di Camerota

- **Baia degli Infreschi, Pozzallo e Cala bianca**

A sud di Marina di Camerota si trovano tre spiagge tra le più celebri d'Italia: **Cala Bianca, Pozzallo e Baia degli Infreschi**. Sono luoghi distinti e molto caratteristici, ma così vicini tra loro che, specie arrivando via mare, è naturale visitarli tutti in sequenza.

Sono collegati dal **Sentiero degli Infreschi**, circa 7 km di trekking panoramico che parte da Lentiscelle e conduce dapprima a **Cala Bianca**, poi a **Pozzallo** e infine alla spettacolare **Baia degli Infreschi**. Il percorso richiede 4–5 ore, un po' di impegno e scorte personali, ma regala panorami straordinari; verso la parte finale sono presenti anche alcuni punti di ristoro.

In alternativa, si possono raggiungere **via mare**, con partenza dal porto di Marina di Camerota: un modo comodo e suggestivo per godersi tutte e tre le spiagge, diverse ma complementari. Alla Baia degli Infreschi, però, valgono regole precise: la sosta è consentita solo presso **boe autorizzate** e con limiti di tempo, quindi è bene informarsi in anticipo.

**Raggiungibile solo via mare o con percorso trekking (4-5 ore tra andata e ritorno)*

Capo Palinuro e le grotte

Capo Palinuro è il cuore selvaggio della costa: un promontorio imponente che racchiude natura, storia e leggende. Le escursioni in barca permettono di esplorare grotte celebri:

- **Grotta Azzurra** – riflessi turchesi unici.
- **Grotta d'Argento** – giochi di luce argentei.
- **Grotta del Sangue** – pareti di un rosso intenso.
- **Grotta dei Monaci** – stalattiti che ricordano figure incappucciate.
- **Grotta Sulfurea** – odore caratteristico di zolfo.
- **Grotta Fetente** – nota per le esalazioni sulfuree, da cui il nome.

Sul promontorio si trovano anche i resti di **fortini borbonici** e l'**Architiello**, un arco naturale che incornicia perfettamente la Torre della stazione meteorologica: una foto iconica, immancabile.