



...il viaggio



06-43253593



info@guinesstravel.it



CLASSIC



ARTE, ENOGASTRONOMIA, ESPERIENZE

SCOPRI IL CILENTO

PAESTUM-CASTELLABATE-PERTOSA-PADULA-TEGGIANO-PALINURO-
AGROPOLI- ROCCA CILENTO-VATOLLA-VELIA-ACCIAROLI-PIOPPI-
POLLICA-BUCCINO-SALERNO

"arte, enogastronomia, esperienze"





06-43253593
info@guinessstravel.it

DATE DI VIAGGIO

Nessuna data disponibile

PLUS GUINNESS

- **bevande incluse ai pasti**
- **3 pranzi tipici in ristorante/agriturismo**
- **escursione in barca alle Grotte Marine di Palinuro**
- **degustazioni varie**
- **tasse di soggiorno incluse**
- **viaggiare in modo esclusivo con massimo 30 persone**

PERCHÉ QUESTO VIAGGIO

- **per vivere emozioni uniche in borghi tra i più belli d'Italia**
- **per visitare i siti archeologici di Paestum e Velia, Patrimonio Unesco**
- **per scoprire le 5 Grotte Marine di Palinuro**

SCOPRI IL CILENTO

Il Cilento, è una terra magica, distesa su un mare trasparente e attorniata da paesini arroccati sulle montagne. Alterna tratti di costa selvaggia a spiagge dorate e calette dove mostra fiero scenari naturalistici indescrivibili. Ha borghi affascinanti, importanti siti archeologici e un rigoglioso Parco Nazionale. Con il suo grandissimo patrimonio artistico, storico e culturale è stato dichiarato dall'Unesco Patrimonio dell'Umanità. Se vuoi trascorrere una vacanza da sogno in mezzo alla natura incontaminata, ti portiamo a conoscere gli scorci più belli del Cilento, il lato più affascinante e autentico della Campania.

Palinuro, tra il mito e la realtà, deve il suo nome al nocchiero di Enea che cadde in questo mare. Una tappa imperdibile perché posizionato in maniera strategica. Il promontorio di Capo Palinuro cade a picco sul mare, dove puoi avvistare la costa e i suoi panorami indimenticabili. Dopo che ti sei caricato di questi scenari meravigliosi puoi scendere verso la costa rocciosa e godere dello spettacolo unico creato dalla luce che filtra in mezzo alle tante grotte che fioriscono intorno, un effetto ottico memorabile. Visita la celebre Grotta Azzurra, quella d'Argento, la Grotta del Sangue, la Grotta delle Ossa o quella dei Monaci E poi ancora corri a scoprire le spiagge, da citare quella dell'Arco Naturale che è il simbolo di questa zona e meta di diversi set di film ispirati ai miti di Ercole e i Titani.

Le Grotte di Pertosa, situate nel massiccio dei Monti Alburni, sono uno dei geositi focali del Geoparco "Cilento" e presentano due unicità: sono le uniche grotte in Italia dove è possibile navigare un fiume sotterraneo, il Negro, ma sono anche le sole in Europa a conservare i resti di un villaggio palafitticolo risalente al II millennio a.C. La visita alle grotte turisticamente attrezzate (percorsi segnati e comodi) ed illuminate da un impianto di ultima generazione, si trasforma in una piacevole avventura. Il fiume offre un affascinante ed inconsueto viaggio in barca, immersi in un silenzio magico, interrotto soltanto dal fragore degli scrosci della cascata sotterranea. La visita permette di esplorare antri e cavità modellati dalla natura in migliaia di anni.

La Certosa di San Lorenzo a Padula, è il maggior monumento monastico dell'Italia meridionale, dichiarato dall'Unesco **Patrimonio dell'Umanità**. I lavori per la sua costruzione ebbero inizio nel 1306 per volere di Tommaso Sanseverino e si protrassero fino alla fine del XVIII sec. L'epoca felice della cittadella conventuale si concluse con l'arrivo di Napoleone che ordinò la soppressione dell'Ordine Certosino. Abbandonata dai monaci, la Certosa fu



06-43253593



info@guinesstravel.it

depredata di tutti i suoi tesori (1810-13). Dopo esser tornati per un breve periodo, i religiosi lasciarono definitivamente il complesso nel 1866. Dimenticata per anni ed anni, nel 1960 cominciarono le opere di restauro e recupero che hanno riportato questa splendida struttura agli splendori che meritava. Il complesso occupa una superficie di oltre 50 mila metri quadrati. La pianta, che è a forma di graticola per ricordare il martirio di San Lorenzo, segue lo schema di ogni altro monastero certosino, distinto in due grandi aree: la “casa bassa”, ovvero i luoghi di lavoro dove conversi e laici svolgevano le attività utili alla comunità (granai, stalle, depositi), e la “casa alta”, comprendente gli spazi comuni, vicini alla chiesa, (cucina, refettorio, sala del capitolo e del tesoro) e la zona di stretta clausura organizzata intorno al chiostro (celle dei monaci, appartamento del priore, biblioteca, giardini). Di grande bellezza la chiesa con i due cori (uno per i conversi, l'altro per i padri) e l'altare maggiore con intarsi in madreperla, singolare la cucina con la grande cappa della fornace centrale, meraviglioso il chiostro grande che con i suoi quasi 15 mila metri quadrati di superficie risulta essere tra i maggiori d'Europa. Una scenografica scala ellittica a doppia rampa collega i due livelli su cui si sviluppa il chiostro, ovvero il portico (in basso) con le celle dei padri, e la galleria finestrata utilizzata dai monaci per la passeggiata settimanale (in alto).

La Dieta Mediterranea

Se vi siete mai chiesti dove è nata la tanto decantata “Dieta mediterranea” ora avete la risposta: a **Pioppi, nel Cilento**. Fui qui che il medico americano Ancel Keys studiò gli effetti dell'alimentazione tipica del Sud d'Italia scoprendone i benefici, soprattutto per la riduzione delle malattie cardiovascolari. **Pane, pasta, riso, molto pesce, frutta e verdura, legumi e tanto buon olio di oliva**, insomma un'alimentazione ricca e varia con pochi grassi animali, aiuta a vivere meglio e di più. Ancora oggi questi sono gli ingredienti tipici della cucina locale: protagonisti dei piatti sono il pesce azzurro, soprattutto le alici cucinate in molti modi (arrecanate, in tortiera, speciali quelle imbottite con il caprino), il tonno, il pesce spada, spigole e orate, cernie, i prodotti del Parco regionale e degli orti locali, melanzane, carciofi, asparagi, pomodorini, molti legumi (fagioli, lenticchie, cicerchie, fave, ceci). Gli ingredienti si sposano spesso con la pasta fusilli alla cilentana (ragù con diversi tipi di carne), lagane e ceci, fusilli con melanzane, i classici spaghetti con i frutti di mare sostituita, d'inverno, dalle zuppe con legumi. Tra i dolci, tipici del Natale sono le pasticelle e gli scauratielli mentre nel resto dell'anno trionfa il sapore e l'odore del limone.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1°GIORNO: ROMA-PAESTUM "i tre magnifici templi dorici" - CASTELLABATE "Patrimonio Unesco"- BATTIPAGLIA km.400

partenza dalla propria sede - pranzo libero - nel pomeriggio visita **con guida** del parco archeologico, **Patrimonio Unesco**, di **Paestum** (antica Poseidonia, trasformata dai romani in Paestum che ospita oggi scavi incredibili e reperti della cultura ellenistica fra i più visitati al mondo, i tre magnifici templi dorici dedicati a Poseidone, Hera e Cerere) e di **Castellabate** (delizioso borgo medievale che sembra uscito da una fiaba e considerato uno fra i più belli d'Italia - posto sulla cima di una collina da dove si possono scorgere straordinarie località marine, immensi panorami a picco sul mare - passeggiata nel centro storico tra antichi palazzi, brevi e suggestive scalinate, slarghi e sorprendenti affacci, il Belvedere di San Costabile regala una vista sul Golfo di Salerno, Ischia e Capri, visita interna del famoso **Castello dell'Abate**, e della **Basilica Pontificia di Santa Maria de Gulia**, che conserva e protegge alcune splendide opere d'arte) - pranzo libero - in serata sistemazione in hotel a **Battipaglia** - cena in hotel - **dopocena passeggiata con accompagnatore** - notte in hotel.

2°GIORNO: PERTOSA "le Grotte" - PADULA "la Certosa di San Lorenzo" - TEGGIANO "un borgo strabiliante" km.190

prima colazione in hotel - escursione giornaliera - visita **con guida** delle **Grotte di Pertosa** (le uniche grotte in Italia dove è possibile navigare un fiume sotterraneo, il Negro), **Padula** (la **Certosa di San Lorenzo** **Patrimonio Unesco** è il più vasto complesso monastico dell'Italia meridionale nonché uno dei più interessanti in Europa per magnificenza architettonica e copiosità di tesori artistici e il **Battistero di San Giovanni in Fonte** (raro esempio di battistero paleocristiano, costruito su una fonte di acqua perenne, già in precedenza consacrata al culto della ninfa Leucotea), **Teggiano** (un borgo medievale strabiliante situato sulla cima di una collina che sembra sospeso nel tempo con centro storico ricco di stradine labirintiche chiamate carrare, scorci splendidi, chiese e palazzi antichi, la **Cattedrale** -interno-, il **Castello Macchiaroli** -interno-, uno dei meglio conservati di tutta Italia) - **pranzo tipico in ristorante/agriturismo** - in serata rientro in hotel a Battipaglia - **cena in hotel o ristorante tipico** - **dopocena Salerno by night, con bus privato e accompagnatore a disposizione** - notte in hotel.

3°GIORNO: PALINURO "le Grotte Marine di Capo Palinuro" - AGROPOLI "un borgo incantevole"- ROCCA CILENTO - VATOLLA km.230

prima colazione in hotel - escursione giornaliera - partenza per **Palinuro** - **escursione in barca privata** alle **Grotte Marine di Capo Palinuro** (l'escursione è adatta a tutti - si naviga a bordo dei tipici gozzi mediterranei, condotti da personale qualificato - il tour prevede la visita interna delle cinque grotte di Capo Palinuro - la durata è di circa due ore ed include una sosta bagno nella stupenda Baia del Buondormire) - visita **con guida** di visita di **Agropoli** (la città vecchia di Agropoli è una piccola perla del Cilento, storica e splendida, ricca di tesori da scoprire- simbolo della città e uno dei monumenti più amati è la splendida Porta del Seicento, che vi farà entrare nel vivo delle sue stradine storiche - qui ci sono tantissimi scorci da scoprire, e potrete passeggiare sorvegliati dall'imponente Castello Angioino/Aragonese, che merita una visita approfondita), **Rocca Cilento** (borgo incastonato nelle montagne come un antico gioiello, il castello di origine longobarda, che sovrasta la zona, paesaggio montanaro circostante che regala momenti preziosi di contemplazione) e **Vatolla** (in questo scenografico e storico borgo potrete trovare l'incantevole Palazzo de Vargas, dove il celebre filosofo Giambattista Vico visse per anni e scrisse molte opere importanti, il palazzo resta tuttora una bellezza di grande valore artistico e architettonico) - **pranzo tipico in ristorante** - **dimostrazione artigianale intreccio di vimini** - in serata rientro in hotel - cena in hotel - serata libera - **accompagnatore a disposizione** - notte in hotel.



06-43253593



info@guinesstravel.it

4°GIORNO: VELIA “l’antica Elia della Magna Grecia” & I BORGHI DEL CILENTO - ACCIAROLI - PIOPPI “le origini della dieta mediterranea” - POLLICA km.150

prima colazione in hotel - escursione giornaliera **con guida** - al mattino visita del sito archeologico **Patrimonio Unesco** di **Elea-Velia Patrimonio Unesco** (l’antica Elea dal nome della sorgente locale Hyele fu un’importante città della Magna Grecia fondata intorno al 540 a.C. da esuli di Focea sulla sommità di un promontorio - nel V sec. a. C. la città era nota per i floridi commerci e soprattutto, per la scuola filosofica eleatica fondata da Parmenide e Zenone - in età Romana divenuta municipio con il nome di Velia conobbe un periodo di grande sviluppo fino a quando il progressivo insabbiamento dei due porti costruiti dai Focei e le catastrofiche alluvioni decretarono la fine della sua potenza economica) e **Pioppi** (delizioso borgo che sorge lungo la spiaggia in una piccola insenatura riparata dalle colline, e noto per essere la culla della famosa dieta mediterranea a cui è dedicato un museo istituito presso il seicentesco Palazzo Vinciprova che ospita tra l’altro, anche il Museo Vivo del Mare) - **aperitivo in terrazza sul mare con dimostrazione dei piatti tipici come le “alici ‘mbuttunate” e degustazione di vini** - nel pomeriggio visita di **Acciaroli** (caratteristico borgo di pescatori, appartenente al Comune di Pollica e ricordato per i numerosi soggiorni di Ernest Hemingway, con la chiesa dell'Annunziata del 1187, un'antica torre di difesa angioina a base quadrata) e **Pollica** (paese di grande interesse storico-culturale con straordinari paesaggi, Castello dei Principi Capano del 1290 con la possente torre che domina il centro storico, Chiesa di San Nicola del XVII secolo, e il seicentesco Convento francescano di Santa Maria delle Grazie fuori dal centro abitato) - **pranzo tipico in ristorante** - in serata rientro in hotel - **cena in hotel o ristorante tipico** - serata libera - **accompagnatore a disposizione** - notte in hotel.

5°GIORNO: BATTIPAGLIA - PARCO ARCHEOLOGICO URBANO DI BUCCINO - SALERNO - ROMA km.370

prima colazione in hotel - visita **con guida** del **Parco Archeologico Urbano di Buccino** (la coesistenza tra architettura e reperti antichi - l'abitato moderno di Buccino coincide con quello dell'antica Volcei, nel paese coesistono, infatti, edifici ed architetture afferenti alle fase lucana, romana e medievale dell'insediamento, che fanno parlare di "allestimento diffuso" nel borgo e di Parco Archeologico Urbano, la visita si snoda nel suggestivo centro storico, ovvero vedremo le antiche porte di ingresso, il castello normanno-angioino, il complesso rupestre in via Egitto, il podio di un tempio in via S.Spirito, i resti di edifici romani riconducibili ad un edificio termale e all'area del mercato) e **Salerno** (centro storico con Teatro e Villa Comunale, Rione Fornelle, Cappella Palatina di S. Pietro a Corte, Via dei Mercanti, Duomo di S. Matteo, lungomare) - pranzo libero - arrivo in serata.



06-43253593
info@guinesstravel.it

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione	€ 1.150,00
Supplemento singola	€ 160,00
Riduzione bambini fino a 12 anni in 3° letto	€ 100,00
Supplemento partenza del 25/7	€ 50,00
Supplemento partenza con Trenitalia AV su Roma/Napoli	SU RICHIESTA
Quota di iscrizione inclusa di assicurazione annullamento viaggio	€ 80,00

La quota comprende:

- Viaggio A/R in **Autobus GT Lusso**
- sistemazione in **Hotel 4 stelle** con trattamento di mezza pensione come da programma
- **prime colazioni a buffet**
- **bevande ai pasti**
- **3 pranzi tipici in ristorante/agriturismo**
- **degustazioni varie di prodotti tipici come da programma**
- **visite guidate indicate**
- **escursione in barca alle Grotte Marine di Palinuro**
- tasse, I.V.A.
- tasse di soggiorno
- **accompagnatore per tutta la durata del tour**
- escursioni serali

Non comprende:

quanto non espressamente indicato.

N.B. Le visite previste potranno essere invertite tra i vari giorni in funzione degli orari di apertura dei musei o per esigenze tecniche, ma il programma rimane invariato.

COSTI INGRESSI

COSTO DI TUTTI GLI INGRESSI PREVISTI DURANTE IL TOUR:

Paestum: zona archeologica

Velia: zona archeologica

Pertosa: Grotte di Pertosa e Auletta

Padula: Certosa di San Lorenzo

Castellabate: Castello dell'Abate

Teggiano: Castello Macchiaroli

Buccino: Parco Archeologico.

Tariffe incluse, in alcuni casi, di diritti di prenotazione e preacquisto obbligatori, e di sconti gruppi se previsti, € 40,00

N.B. - Le tariffe degli ingressi potrebbero subire variazioni.

HOTELS

BATTIPAGLIA

HOTEL COMMERCIO o similare 4 stelle

www.commerciotel.it

INFO

ORARI E LUOGHI DI PARTENZA IN BUS

ROMA - Stazione Autobus Tiburtina - davanti Caffè Gemini ore 10.00

FROSINONE - Casello Autostradale - area di servizio Q8 ore 11.15

CASERTA - Casello Autostradale Caserta Nord - area di servizio Eni ore 12.30

NAPOLI - Via G. Ferraris, 40 davanti Hotel Ramada ore 13.00

SALERNO - Uscita Salerno Centro-Via Risorgimento(Esso) ore 13:30

A richiesta sono possibili partenze dagli altri Caselli Autostradali della **A1**.

N.B. - Possibilità di partire con treno Frecciarossa da tutte le città italiane lo stesso giorno, ed iniziare il tour comodamente da Roma Tiburtina o Napoli Centrale.

N.B. - Si invitano i signori passeggeri a trovarsi 15 minuti prima della partenza sul luogo dell'appuntamento. Gli orari sono suscettibili di leggere modifiche comunicate con il Foglio Convocazione

DOCUMENTO RICHIESTO: CARTA D'IDENTITA' VALIDA