



<b>4</b>	<b>Cilento</b>		
	<b>Nationalpark und Weltkulturerbe</b>		
	Praktische Tipps zum Cilento	226	
	<b>Alto Cilento</b>	<b>229</b>	
	Agropoli	230	
	Santa Maria di Castellabate, Castellabate und San Marco di Castellabate	236	
	Rutino, Torchiara, Prignano Cilento und Cicerale	252	
	Rocca Cilento	255	
	Perdifumo und Vatolla	255	
	Agnone, Ortononico und Serramezzana	257	
	San Mauro Cilento und Monte della Stella	259	
	<i>Monte della Stella – ein Berg stiftet Identität</i>	260	
	Acciaroli, Pollica und Pioppi	263	
	Casal Velino, Marina di Casal Velino	270	
	<b>Cilento Centrale</b>	<b>272</b>	
	Velia und Marina di Ascea	273	
	<i>Gedanken, schneller als eine Schildkröte</i>	280	
	Castelnuovo Cilento	282	
	<i>Der Gaudi des Cilento</i>	284	
	Vallo della Lucania und Monte Gelbison	285	
	Pisciotta und Ródio	288	
	<b>Basso Cilento</b>	<b>296</b>	
	Palinuro und Centola	297	
	Marina di Camerota und Camerota	309	
	San Giovanni a Piro, Bosco, Scario	321	
	Policastro Bussentino, Villammare und Sapri	326	
	Roccagloriosa und Torre Orsaia	330	
	Sanza, Rofrano und Laurito	332	
	Caselle in Píttari, Morigerati und Sicilí	337	
	Casaletto Spartano und Tortorella	341	
	<b>222 Valle del Calore, Monti Alburni und Monte Cervati</b>		<b>345</b>
	Roccadaspide und Castel San Lorenzo	345	
	Castelcívita	349	
	Ottati und Sant'Angelo a Fasanella	351	
	Corleto Montforte und Bellosguardo	354	
	Roscigno, Roscigno Vecchia und Sacco	355	
	Felitto	358	
	Laurino	360	
	<i>Der „Weg der zwei Primeln“</i>	364	
	Valle dell'Angelo, Piaggine und Monte Cervati	365	
	<b>5 Vallo di Diano</b>		<b>368</b>
	<b>Hochtal an der Grenze zur Basilikata</b>		<b>370</b>
	Polla, Pertosa und Caggiano	373	
	Atena Lucana	376	
	<i>Lukanien oder Basilikata? Und wo liegt Italien?</i>	378	
	Teggiano	379	
	Padula	384	
	Montesano sulla Marcellana	391	
	<b>6 Extrakapitel Wandern</b>		<b>392</b>
	<b>Zwischen Himmel und Meer</b>		<b>394</b>
	Wanderung 1: Sentiero dei Limoni	395	
	Wanderung 2: Monte dell'Avvocata	398	
	Wanderung 3: Tramonti	403	
	Wanderung 4: Amalfi, Ravello und Atrani	407	
	Wanderung 5: Sentiero degli Dei	411	
	Wanderung 6: Giungano – Trentinara	415	

Wanderung 7: Punta Tresino	419	Telefon	481
Wanderung 8: Monte della Stella	422	Trinkgeld	481
Wanderung 9: Capo Palinuro	426	Unterkunft	482
Wanderung 10: Porto degli Infreschi	428	Versicherungen	485
Wanderung 11: Costa della Masseta	431	Wandern und Radfahren	486
Wanderung 12: Monte Bulgheria	435	Zeit	489
Wanderung 13: Monte Panormo	438	Zeitungen	489
Wanderung 14: Gole del Calore	441	Zoll	489
Wanderung 15: Monte Cervati	445		

## **7** Praktische Reisetipps A–Z

<b>448</b>	
Anreise	450
Barrierefreies Reisen	454
Bekleidung und Ausrüstung	454
Diplomatische Vertretungen	455
Drogen	455
Einkaufen	456
Elektrizität	457
Essen und Trinken	457
Feste und Feiertage	461
Geld	464
Gesundheit	465
Haustiere	466
Informationen	466
Internet	467
Kinder auf Reisen	469
Kriminalität und Sicherheit	470
Landkarten und Stadtpläne	471
LGBTB+	471
Notrufe/-fälle	471
Öffnungszeiten, Eintrittsgelder	472
Post	473
Rauchen	473
Reisedokumente	473
Reisen am Golf von Salerno und im Cilento	474
Reisewetter und Reisezeit	478
Sport und Strände	479
Sprache	480
Tabacchi	481

## **8** Land und Leute **490**

Geografie und Geologie	492
Klima	494
Flora und Fauna	495
<i>Mysteriöse braune Bälle am Strand</i>	495
<i>Keine Angst – Schlangen unterwegs</i>	496
Natur- und Umweltschutz	497
Geschichte, Wirtschaft und Politik	498
<i>Go west!</i>	500
<i>O Brigante, o Migrante</i>	506
Kunst und Kultur	509
Küche und Wein	515
<i>Jazz in Flaschen und andere gute Tropfen</i>	516
<i>Birra campana</i>	518

## **9** Anhang **522**

Glossar	524
Sprachhilfe Italienisch	526
Lesen	529
Sehen und Hören	533
Register	539
Der Autor & Freunde	551
Schreiben Sie uns!	552