



Die gähnenden Abgründe am Kap von Palinuro erinnern an Capri

Palinuro

Der herrlich am gleichnamigen Capo Palinuro gelegene Ort blickt auf eine vergleichsweise lange Tradition als Urlaubsdestination zurück. Bei gutem Wetter fahren vom Hafen aus Boote zur Blauen Grotte.

Der erste literarisch verbürgte Fremde, der die hiesigen Gestade erreichte, hieß **Palinuros** und war Steuermann des Recken Äneas. Diesem war mit wenigen Schiffen und seinen Gefährten die Flucht aus dem brennenden Troja gelungen. Vergil beschreibt in seinem Epos die Irrfahrt des Äneas, die ihn – verfolgt vom zürnenden Meerergott Poseidon – von Kleinasien bis zur Apenninenhalbinsel brachte. Poseidon war es am Ende auch, der den Tod des Steuermanns herbeiführte, indem er ihn des Nachts während der Steuerwache mit Schlaf übermannte und samt Ruder ins Meer stürzen ließ. Drei Tage lang hielt sich der Todgeweihte über Wasser, ehe er an die Küste gespült und von beutegierigen Bewohnern erschlagen wurde. „Und die Stätte behält Palinuros' Namen auf ewig“, beschließt Vergil das sechste Buch seiner „Aeneis“. Ein Terrakottakunstwerk gegenüber dem Hotel Conchiglia im Ortszentrum illustriert diese Episode.

Die gefährlichen Strömungen vor dem Kap lehrten antike Seefahrer tat-

sächlich das Fürchten, wie dreißig Schiffswracks beweisen, die hier auf Meeresgrund liegen. Wer von Sizilien die Küste hinaufsegelte, war heilfroh, wenn die Landspitze hinter ihm lag. Weiter im Norden stießen die griechischen Kolonisten auf die sanften Buchten von Elea und Poseidonia, wo sie sich schließlich niederließen. Jedoch segelten nicht alle weiter, einige blieben: Wie Velia war auch die Siedlung am Kap eine Gründung phokäischer Flüchtlinge. In den 1930er-Jahren entdeckten Archäologen oberhalb des modernen Badeortes Nekropolen aus dem 6. Jh. v. Chr., deren Grabbeigaben heute im **Museum** im Ortszentrum bestaunt werden können. In Korinth hergestellte Töpferwaren lassen dabei auf weitreichende Handelsbeziehungen der Kolonie im Mittelmeerraum schließen.

■ **Antiquarium (Museo Archeologico)**, April bis Sept. Mo–Fr 8.30–13 und 16–21, Sa/So 9–13 Uhr. Eintritt frei. Corso Carlo Pisacane 149.

Von allen Küstenorten im Cilento ist Palinuro am stärksten vom Tourismus geprägt, wie die Hotels, Restaurants



und Souvenirgeschäfte im Zentrum zeigen. Die Karriere als **Fremdenverkehrsdestination** begann in den 1950er-Jahren, als der Club Méditerranée in der malerischen Hafengebucht eines seiner ersten Urlaubsdomizile eröffnete. Die All-inclusive-Oase ist längst Geschichte und im früheren Clubhaus befinden sich heute Ferienapartments. Im Ort herrscht Einbahnstraßenverkehr, der zentrale Abschnitt der Hauptstraße ist verkehrsberuhigt. Vieles, wenn nicht alles von Gästebelag spielt sich in der Via Indipendenza ab. Die zweite wichtige Straße ist der parallel zur Hauptstraße verlaufende Corso Carlo Pisacane. Eine 1,5 km lange Stichstraße verbindet das Zentrum mit dem **Hafen**. Im Sommer legen von hier die Boote zur Blauen Grotte und die Fähren zu den anderen Küstenorten im Cilento ab.

Capo Palinuro

Am weit ins Meer ragenden Landschaftswahrzeichen stürzen die Felsen bis zu 80 m in die Tiefe, unterbrochen von wildromantischen Buchten, in die man bis auf wenige Ausnahmen nur per Boot gelangt. Eine weitere Attraktion sind die Höhlen, die sich zum Wasser hin öffnen und ebenfalls im Rahmen einer kombinierten Tour mit dem Schiff angesteuert werden. Am bekanntesten ist die **Grotta Azzurra** (Blaue Grotte). Weniger überlaufen als ihre berühmte Namensvetterin auf Capri, ist sie 100 m lang und innen teils zu Fuß begehbar. Gegen Mittag und Nachmittag sind bei Sonne die Lichteffekte am besten. An der Südseite des Kaps liegen die **Grotta del Sangue** (Blutgrotte), deren rötliche Flechten auf den Felsen zu diesem martialischen

Namen inspirierten, und die **Grotta dei Monaci** (Mönchsgrotte), in der Stalagmiten an betende Franziskaner erinnern. Letztere ist von der **Cala Fetente** aus erreichbar. Eine Schwefelquelle unter Wasser gab der „Stinkenden Bucht“ ihren Namen. Schwefeloxidgase sorgen auch in der **Grotta Sulfurea**, ebenfalls nahe der Cala Fetente, für höllische Verhältnisse. Die Reise rund um das Kap endet in der **Baia del Buondormire** (Bucht des guten Schlafs) mit einem herrlichen, in der Saison allerdings völlig überlaufenen Strand.

Wer angesichts der tollen Landschaft ein veritables Wanderparadies erwartet, wird am Kap von Palinuro enttäuscht. Die Routen sind eher Spaziergänge als Wanderungen: Ein Stichweg führt vom Hafen zur Ruine eines Küstenwachturms in beneidenswerter Lage, ein weiterer Stichweg steuert serpentinenreich den Höhenrücken des Kaps mit der 195 m hoch gelegenen **Wetterstation** (Stazione meteorologica di Capo Palinuro) an. Seit 1935 generiert

sie die Wetterdaten für die Cilentoküste, außerdem liefert eine Boje draußen auf dem Meer Daten über Wellengang und Wasserqualität. Von der Wetterstation führt ein rot-weiß markierter Pfad durch die Macchia zu einem Aussichtspunkt über der Steilküste (auf gleicher Route wieder zurück zur Zufahrtsstraße).

In der Umgebung von Palinuro ist eine namhafte Blume beheimatet: Die **Palinuro-Primel** (*Primula palinuro*) ist für den Cilento immerhin so wichtig, dass sie zum Nationalpark-Emblem auserkoren wurde (→ Pflanzen und Tiere, S. 209). Der Frühblütler bevorzugt höhere Lagen und wächst an felsig-schattigen Nordabhängen. Auf Spaziergängen zum Castello Molpa oder auf der Nordseite des Kaps ist die Wahrscheinlichkeit, auf die geschützte Pflanze zu treffen, am größten. Aber auch in den Felsen an der Spiaggia Ficocella (→ Baden, Schnorcheln und Tauchen) wurde sie schon gesichtet.

■ **Bootstouren:** Boote zu den Grotten und Badebuchten, u. a. zur **Grotta Azzurra**, starten vom Hafen und in der Hochsaison vom Strand am Arco Naturale. Die Rundfahrten dauern 1:30–2 Std. und kosten 15 €, in der Hauptsaison 20 €/Pers., die Mindestteilnehmerzahl beträgt 4 Pers. Mehrere Anbieter am Hafen, z. B. die Cooperativa Palinuro Porto, Via Porto 19, ☎ 0974-931604, www.palinurocoop.com.

■ **Wandern:** Der Spaziergang zum Küstenwachturm (Punta Fortino) beginnt hinter dem Gebäude der Küstenwache am Hafen. Um auf die Anhöhe zu gelangen, wandert man vom Hafen auf der Straßenzufahrt 200 m zurück bis zum Parkplatz zur Rechten und findet dort den Einstieg; Serpentine führen durch den Wald bis zur Wetterstation am höchsten Punkt.

Castello Molpa und Arco Naturale

Südlich des Kaps breitet sich landeinwärts die agrarisch geprägte Ebene Isca delle Donne aus. Meerwärts erhebt sich ein 140 m hoher Hügel mit dem Namen Molpa, auf dessen flacher Kuppe die



An der Mündung des Mingardo



Die Blaue Grotte ist die Hauptattraktion am Kap von Palinuro

spärlichen Reste des Castello Molpa und eines Dorfes stehen. Nachdem die ursprüngliche Festung in den Gotenkriegen zerstört worden war, bauten Normannen sie wieder auf. Ein weiteres Mal nahmen 1464 Sarazenen die Burg ein, viele Bewohner wurden anschließend versklavt. Von diesem Schlag sollte sich der Ort nicht mehr erholen. Ein kurzer Wanderweg führt von der Ebene zu Aussichtsplätzen auf der Spitze des Hügels.

Der Kastelhügel wird an zwei Seiten von Flüssen flankiert, **Lambro** und **Mingardo**, die bei Palinuro ins Tyrrhenische Meer münden. Im Bereich der Mündungen liegen beliebte Sandstrände (→Baden, Schnorcheln und Tauchen). An der Mingardo-Mündung kann man mit dem **Arco Naturale** ein weiteres Wahrzeichen dieses spektakulären Küstenabschnittes bewundern: Der Naturkarstbogen hat allerdings eindeutig an Charme eingebüßt, seit das Denkmal ein riesiges Netz aus Stahl vor weiterer Verwitterung schützt. In der **Grotta delle Ossa** wenige Schritte weiter fand man Spuren der Neandertaler.

■ **Wandern:** Zum Ausgangspunkt der Kurzwanderung zum Castello Molpa gelangt man, wenn man von der Küstenstraße in Richtung Marina di Camerota der Via Marinella nach rechts folgt (Schild: „Loc. Marinella“). An der folgenden Gabelung geht es nach links bis zu einer Hütte weiter, an der sich der Einstieg befindet. Der Weg endet nach ca. 30 Min. an der Ruine des ehemaligen Kastells.

Baden, Schnorcheln und Tauchen

Die meisten Gäste kommen wegen der Strände nach Palinuro. Vom Zentrum aus zu Fuß erreichbar ist die unterhalb von Palinuro gelegene **Spiaggia Ficocella**. Der kleine Strand am Hafen taugt ebenfalls für den kurzen Sprung ins kühle Nass. Die schöneren Strände befinden sich jedoch auf der anderen Seite des Kaps. Die **Spiaggia Marinella** ist am besten mit Fahrrad oder Scooter, die **Baia del Buondormire** per Boot vom Hafen bzw. von der Mingardo-Mündung aus zu erreichen. Landschaftlich schön ist außerdem der Kiesstrand am Arco Naturale. Sind die Strände rund ums Kap im Hochsommer heillos überfüllt, weicht man am besten auf die kilometerlangen Sandstrände an der **cilen-**

tanischen Riviera zwischen Palinuro und Marina di Camerota aus. Sie werden am besten mit dem eigenen fahrbaren Untersatz über die Küstenstraße (SR 562) angesteuert. Während die cilentanische Riviera mit landschaftlicher Dramatik punktet, ist nördlich von Palinuro an der **Spiaggia Le Saline** die Sandqualität besser. Letztere ist über

die SR 447 in Richtung Pisciotta ebenfalls unkompliziert zu erreichen.

Die 35 Grotten am Kap (→ oben), von denen die meisten vom Wasser aus zugänglich sind, erweisen sich als Paradies für Schnorchler und Taucher. Allerdings ist während der Badesaison bei Tauchgängen an der Kapküste wegen des regen Ausflugsverkehrs mit

Glücksritter, Stifter und Verschwörer: das Adelshaus Sanseverino

Ohne die Sanseverini lief im Cilento nicht viel. Seit jeher zählte die Adelsfamilie normannischer Abstammung zu den mächtigsten Grundherren Süditaliens und nannte zeitweilig 300 königliche Lehengüter, 40 Grafschaften, zwölf Herzog- und zehn Fürstentümer ihr Eigen. Im Dienst der weltlichen Herrscher zu Neapel und des geistlichen Klerus stellte der Clan Marschälle, Kardinäle und Vizekönige. Die Erfolgsgeschichte begann in den Wirren der normannischen Eroberungszüge: Als Dank für die hilfreiche Unterstützung vermachte Robert Guiskard einem Kämpfer namens Turgiso einen kleinen Flecken Erde unweit von Salerno. Dort schufen jener und seine Nachkommen ihre Stammburg, deren Ruinen auf einem Hügel über Mercato San Severino nördlich von Salerno noch heute zu sehen sind. Immer wieder mischte die Familie in der großen Politik mit: 1460 erhielt Roberto Sanseverino vom Haus Anjou die Stadt Salerno nebst Umland als Lehen. In der alten Hauptstadt der Langobarden begründete er in der Folge eine eigenständige salernitanische Linie. Der berühmteste Spross war Tommasio Sanseverino, ein gottesfürchtiger Mann, der 1306 den Grundstein zum Bau der Certosa di Padula (→ S. 190) legte und die symbolische Zahl von sieben Franziskanerklöstern im Cilento errichten ließ.

Als sich 1485 in Neapel eine Adelsverschwörung gegen die ungeliebten Aragonier und deren repressive Steuerpolitik formierte (*Congiura dei Baroni*), hatte abermals ein Sanseverino seine Hand im Spiel. Es war nicht das erste Mal, dass die Familie gegen die weltliche Macht rebellierte: Schon am Aufstand gegen Kaiser Friedrich II. Mitte des 13. Jh. war das Adelshaus maßgeblich beteiligt gewesen. Als Admiral des aragonesischen Königreichs stellte sich Antonello Sanseverino an die Spitze der Erhebung. Ihr Scheitern bedeutete im ausgehenden 15. Jh. das Ende der Familienhegemonie in Süditalien: Der Rebell musste ins Exil; die Aragonier brannten Städte nieder, deren Bewohner die Rebellen unterstützt hatten; der Familienbesitz wurde einkassiert und auf kleinere Grundherrschaften verteilt.

Booten grundsätzlich Vorsicht geboten. Der letzte große Tauchspot im Osten ist der **Hasenfelsen** (Scoglio del Coniglio). Andere erinnert die Form des felsigen Eilands, das der Baia del Buondormire vorgelagert ist, an einen Wal oder Büffel. Zu sehen sind bei den Tauchgängen Schwärme von Riff- und Zackenbarschen, Seebrassen und jede Menge Seerosen, Korallen, Schnecken und Schwämme.

■ **Lido La Torre:** Komfortabler, gepflegter Lido an der Spiaggia Le Saline nördlich von Palinuro, zwischen Dünen im Schatten eines Küstenwachturms gelegen. Pizza aus dem Steinofen, die Gäste fühlen sich wohl. Verleih von Schirmen und Liegen. Mai bis Ende Sept. Loc. Torre Gabella, ☎ 0974-931402, www.lidolatorre.it.

■ **Bootstouren:** Die Transfers zu den Badebuchten am Kap klappen während der Badesaison problemlos. Früheste Abfahrt 9 Uhr, späteste Rückkehr um 17 Uhr. **Kajaks** gibt es leihweise. Mehrere Anbieter am Hafen, z. B. die Cooperativa Palinuro Porto, Via Porto 19, ☎ 0974-931604, www.palinurocoop.com.

In der Hauptsaison finden zudem **Tagestouren** zur Costa degli Infreschi (→ S. 131) statt. Abfahrt um 10 Uhr, Rückkehr gegen 18 Uhr. Badesachen nicht vergessen! ☎ 338-9495288, www.costieradelcilentto.it.

■ **Tauchen:** Am Hafen hat Fabio Barbieri, der seit 1983 die Unterwasserwelt am Kap systematisch erforscht und auch darüber publiziert, seine professionelle Tauchbasis. Tauchgänge ab 55 €, geführte Tauchexkursionen ab 85 €. Mai bis Okt. bei gutem Wetter tägl. 9–19 Uhr. Via Porto 50, ☎ 335-5495606, www.palinurosub.it.

Das „Diving Center“ hat seine Basis in der Nähe der Mingardo-Mündung und bietet Tauchexkursionen zum Capo Palinuro und zur Baia degli Infreschi an. Tauchgänge in den Grotten und Höhlen sowie Exkursionen entlang der Küste mit dem Motorboot. April bis Okt. tägl. bei gutem Wetter. ☎ 333-1521014.

Cammino di San Nilo

Der einzige funktionierende Fernwanderweg im Cilento ist der 103 km lange Cammino di San Nilo. Er beginnt in Sapri, schlägt einen Bogen durch das Hinterland und endet in Palinuro, kann



In der Mingardo-Schlucht

aber natürlich auch in umgekehrter Richtung begangen werden. Die Route berührt Orte, die mit den Lebensstationen des Basilianers Nilus von Àncyra, der im 4./5. Jh. n. Chr. lebte und wirkte, in Verbindung stehen. Die erste Etappe endet nach 15 km oberhalb von Pisciotta in San Nazario (→ S. 111).

■ **Informationen:**
www.camminibizantini.com.

Borgo San Severino und Gola del Mingardo

Wenige Autominuten von Palinuro entfernt stellt die **Mingardo-Schlucht** (Gola del Mingardo) die Verbindung von der Küste zur Superstrada und zum Bahnhof her. Sowohl SS 18 als auch Bahnlinie verlaufen bis Policastro Bussentino wegen des steilen Küstenterrains durch das Hinterland. Für den Anschluss an Palinuro sorgt die gut ausgebaute SR 562, die zwar mitten durch die spektakuläre Schlucht führt, allerdings einen Stopp für ein zünftiges Foto-

shooting nicht erlaubt. Gute Ausblicke eröffnen sich von den Spitzkehren des Straßenabzweigs nach Licusati (SP 66) und vom oberen Ende des verlassenen Ruinendorfs **Borgo San Severino**. Das Symbol der Landflucht besaß im Mittelalter eine erhebliche strategische Bedeutung, wie bis ins 7. Jh. zurückreichende Siedlungsspuren zeigen. Langobarden, Normannen und Staufer sorgten nacheinander für die wachsende Wehrhaftigkeit der Ortschaft, in der jahrzehntelang das Geschlecht Sanseverino (→ Kasten, S. 118) das Sagen hatte. Ort und Umgebung waren an der Wende vom 13. zum 14. Jh. Schauplatz erbitterter Kämpfe, die ihren Ausgang in der sizilianischen Vesper (→ Geschichte, S. 215) hatten. Karl von Anjou sah sich sogar genötigt, die Gegend vorübergehend von staatlichen Abgaben zu entlasten, so sehr litt die Bevölkerung unter den Kriegen. Einheimische munkeln noch heute von einer blutigen Schlacht mit zahlreichen Toten und Verwundeten auf dem Grund der Mingardo-Schlucht, die im Volksmund auch „Teufelsschlund“ (*Gola del Diavolo*) heißt. Der Borgo San Severino selbst wurde allerdings erst in der Neu-

zeit aufgegeben, als die Bevölkerung nach Inbetriebnahme der Eisenbahnlinie talwärts zog. Doch noch in den 1980er-Jahren waren einige Häuser bewohnt. Ein Treppenweg verbindet die Straße nach Centola mit dem verfallenen Dorf, das wie ein Adlerhorst auf einer Felsnase über der Schlucht klebt. Ein weiterer Fußweg verbindet das Geisterdorf mit der Bar San Severino in der „Neustadt“ unterhalb.

Die Ziele in der Umgebung lassen sich ausgezeichnet im Rahmen einer landschaftlich abwechslungsreichen **Rundtour mit Rad, Scooter oder Auto** erschließen. Nach einem schweißtreibenden Anstieg erreicht die SR 447 Centola. Der Hauptort der Kommune, zu der auch Palinuro gehört, ist ein toller Aussichtspunkt. Von hier führt das Sträßchen weiter landeinwärts bis nach Foria, wo die SP 109 rechts abzweigt und in Serpentina nach San Severino absteigt. Besichtigungshighlight ist das „Geisterdorf“ Borgo San Severino. Zurück nach Palinuro geht es auf der SR 562 durch die Gola del Mingardo (Länge ca. 25 km, An- und Abstieg ca. 500 m).

Das verlassene „Geisterdorf“ Borgo San Severino



Basis-Infos

Information Das **Info-Büro** im Zentrum gehört zu den wenigen im Cilento mit zuverlässigen Öffnungszeiten. Mo–Sa 10–12.30 und 17–19, So 10–12.30 Uhr. Piazza Virgilio, ☎ 0974-938144.

Parken Von Juni bis Sept. sind die Parkplätze im Zentrum tagsüber und am Abend gebührenpflichtig. In der Hochsaison sind freie Parkplätze knapp.

Bahn/Bus Der **Bahnhof** Pisciotta-Palinuro liegt 8 km nördlich von Palinuro. Einen weiteren Stopp legen Regionalzüge am Bahnhof Centola Scalo ein. Dieser liegt 10 km von Palinuro entfernt in San Severino auf der anderen Seite der Mingardo-Schlucht.

Busse fahren vom Bahnhof Pisciotta-Palinuro über Palinuro nach Marina di Camerota, die meisten Verbindungen existieren im Sommer von Mitte Juni bis Mitte Sept. Von Juni bis Sept. fährt 1-mal tägl. der **CilentoBus** von Marina di Camerota über Palinuro, Paestum, Salerno und Pompei zum Flughafen Neapel, Tickets gibt es online oder beim Fahrer (ab 12 €). Zwar fahren einige Busse bis ins Zentrum, im Zweifel sind aber die Haltestellen am Kreisverkehr bzw. an der Küstenstraße (SR 447) vorzuziehen. www.agenziainfanteviaggi.it.

Eine weitere Buslinie (Linie 112) führt von Palinuro über Centola und Futani nach Vallo della Lucania. www.fsbusitalia.it.

Taxi ☎ 0974-931201.

Schiff Fähren nach Salerno, Capri, Neapel und an die größeren Küstenorte im Cilento. Nur wenige Verbindungen an bestimmten Tagen, nicht bei schlechtem Wetter. Juli bis Mitte Sept. ☎ 089-234892, www.alicost.it.

Mein Tipp Einkaufen **Aura Cilento**, die in köstlichem Olivenöl eingelegten Thunfisch- und Sardellensorten sind von höchster Qualität, ihr



Die Mingardo-Schlucht

Fang erfolgt nach traditionellen Methoden. Dazu gibt es eingelegtes Gemüse vom eigenen Hof, z. B. weiße Feigen, wilden Spargel, grüne Tomaten und Maracuoccio-Linsen aus Lentiscola. Die Führung durch die Familienmanufaktur an der SR 562 in der Nähe der Lambro-Brücke verdeutlicht, dass Thunfisch nicht gleich Thunfisch ist. Wer vom *tonno* à la Aura Cilento gekostet hat, macht künftig um Supermarkt-Konserven einen großen Bogen! Tägl. außer So 9–13 und 15.30–19.30 Uhr. Via Isca Forgiariello 1, ☎ 0974-273451, www.aura-cilento.com.

Veranstaltungen **Festa di Sant'Antonio del Porto**, das Patronatsfest am Hafen gedenkt der Rettung eines Fischers durch den hl. Antonius. 25. Sept.

Übernachten

**** **Grand Hotel San Pietro**, komfortables Hotel nur wenige Meter über dem Wasser, die Inhaberfamilie betreibt auch das **Hotel Santa Caterina** im Ortszentrum (4 Sterne). Das Grandhotel verfügt über einen herrlich gelegenen Infinity-Pool. 50 zum Meer ausgerichtete Zimmer mit Terrasse/Balkon, Restaurant und Bar. Mitte April bis Anfang Nov. Corso Carlo

Piscane, ☎ 0974-931466, www.grandhotel-sanpietro.it. €€€€

*** **Residence Eco del Mare**, das gut geführte Quartier liegt ruhig in einer Seitengasse zwischen Hauptstraße und Meer, die Spiaggia Ficocella ist in wenigen Minuten zu Fuß erreichbar. Frühstück auf der Sonnenterrasse mit

Meerblick, Zimmer und Apartments überwiegend mit Balkon und Küchenzeile für Selbstversorger, die Bars und Restaurants im Zentrum liegen in fußläufiger Entfernung. Corso Carlo Pisacane 121, ☎ 0974-931222, www.ecodelmarepalinuro.it. €€€

B&B Antico Maniero, hoch über dem Kap blickt die geschichtsträchtige und liebevoll restaurierte Landvilla aufs Meer. Das Privatquartier befindet sich im Castello di San Sergio am Rand von Centola. Mit Stilmöbeln und reichlich Antiquitäten eingerichtet, 5 Zimmer teilen sich 2 Bäder. Außerdem Frühstückssalon und romantischer Garten. Ende März bis Okt. Colle San Sergio (von der Piazza San Nicola in Centola ausgedehnt), ☎ 320-8144072, www.anticomanieropalinuro.it. €€€

B&B Degli Aranci, liebenswertes Haus im Ortszentrum, mit Herz und Leidenschaft geführt. 6 Zimmer, teils mit kleinem Balkon, einige mit Meerblick. Der Frühstücksraum ohne Fenster ist das Herzstück des Apartments. Im Sommer Frühstück auf der Dachterrasse. Einziges Manko: Das Haus ist mangels Ausschilde-

rung nicht einfach zu finden. Via Degli Aranci 41, ☎ 338-4971150, bb-degli-aranci.business.site. €€

Agriturismo Isca delle Donne, die Azienda liegt auf einem weitläufigen Gelände in der Ebene hinter dem Kap. Beeindruckendes Natursteinhaus, angebaut werden u. a. Obst und Wein, hinzu kommt Viehzucht. Das Restaurant serviert gute, authentische Küche und heißt auch auswärtige Gäste willkommen (So Abend und Mo geschlossen). Ganzjährig, Vermietung wochenweise. Via Isca delle Donne (in Richtung Camerota ausgedehnt), ☎ 388-4996511, www.iscadelledonne.it. €€

Camping Arco Naturale Club, ansprechender Platz unter Pinien am Meer, Kiesstrand, Bootsanleger, Tauchbasis, Swimmingpool (kosten zusätzlich), vielfältige Sport- und Freizeitaktivitäten. Weitläufige Anlage (auch Bungalows), top organisiert (seit 1969). Mitte Juni bis Mitte Sept. 2 Pers. mit Zelt 24–60 €. Via Arco Naturale 1 (in Richtung Marina di Camerota nach 2,5 km rechts), ☎ 0974-931157, www.arconaturaleclub.it.

Essen & Trinken

Core a Core, der Weg lohnt sich, auch wenn das Preisniveau etwas über dem Durchschnitt liegt. Ein romantisches Plätzchen hoch über Pa-

linuro mit Terrasse, grundsolider Küche, wobei der Schwerpunkt eindeutig auf Fisch liegt. Hausgemachte Pasta, gute Weine der Region,

Viel Gestein und Macchia auf dem Kap von Palinuro



im Juli/Aug. Hausmusik. März bis Nov. tägl. mittags und abends. Via Piano Faracchio 13 (Loc. Faro), ☎ 0974-931691, www.coreacorepalinuro.it. €€€€

La Pergola, das alteingesessene Restaurant im Zentrum von Palinuro gibt es bereits seit 1977. Fisch- und Meeresfrüchte satt und in allen Varianten, der fangfrische Fisch des Tages wird nach Gewicht berechnet. Bodenständiges Ambiente, auch Einheimische kommen gerne hierher, keine Außenplätze. Ganzjährig tägl. mittags und abends. Corso Carlo Pisacane 51, ☎ 0974-931213. €€€

La Taverna del Porto, bodenständiger und gepflegter Meeresfrüchtetempel am Hafen, von der Veranda fällt der Blick auf die vor Anker liegenden Fischerboote und Jachten. Fisch und Krustentiere mit Frischegarantie und in allerlei Varianten. Tagsüber auch als Bar zu empfehlen. Ganzjährig mittags und abends. Via Porto 48, ☎ 327-5310186. €€€

Mein Tipp **U' Brigante**, die nette Land-Osteria befindet sich in der Nähe des Agriturismo Isca delle Donne. Gemütlicher Speiseraum in einem vorbildlich restaurierten Natursteinhaus, im Obergeschoss Blick aus dem verglasten „Wintergarten“. Nur wenige Gerichte auf der hand-

beschrifteten Tafel, zwei Antipasti, und drei bis vier Primi bzw. Secondi. Beste *cucina di terra*, alles kommt frisch auf den Tisch. Juni bis Sept. tägl. 20–23 Uhr, Okt. bis Mai Sa Abend und So Mittag. Via Isca Perato, ☎ 320-7515194. €€€

Agriturismo Valle di Marco, Landküche auf hohem Niveau wird zwischen Palinuro und Pisciotta serviert. Gemütlicher Raum, draußen zünftige Holztische unter einem Olivenbaum mit Blick aufs Kap. Es gibt täglich nur ein einziges Fixmenü, bei dem die Getränke inkludiert sind. Tägl. mittags und abends. Auch Zimmervermietung. Via del Commercio in Caprioli, ☎ 0974-976142, www.agriturismovalledimarco.com. €€

Molly's Pub, auch wenn man es nicht vermutet, aber hier gibt's die vielleicht beste Pizza im Ortszentrum von Palinuro. Pub im traditionellen Stil mit wenigen Plätzen innen wie außen, rustikales Flair und entspannter Service. Auf der Karte finden sich zudem Salate sowie einige Primi und Secondi. Auch für den spät-abendlichen Absacker eine gute Empfehlung! Tägl. ab 17 Uhr bis tief in die Nacht. Piazza Virgilio 15, ☎ 0974-930309, www.mollyspubpalinuro.it. €€

Marina di Camerota

Das lebhaftes Küstenstädtchen hat sich erfolgreich dem Tourismus geöffnet, ohne dabei seine Identität preiszugeben. Im Hafen liegt die größte Fischereiflotte des Cilento vor Anker. Bei gutem Wetter starten von hier die Boote zur Costa degli Infreschi.

Marina di Camerota ist ein exzellenter Ausgangspunkt zur Erkundung der südlichen Cilentoküste und des Hinterlandes rund um den Monte Bulgheria. Wie in Palinuro sind auch hier die Höhlen und Grotten zumeist vom Wasser aus zugänglich und stehen unter besonderer Beobachtung, denn Paläontologen geben sie Aufschlüsse über die Kontinentaldrift und die Entstehung der Karstphänomene. In der Grotta della Cala fand man u. a. Faustkeile und steinzeitliche Knochen. Die Höhle diente einst den steinzeitlichen Vorfahren des Menschen als Wohnstatt.

Ein Kuriosum verbarg sich lange Zeit in einer weiteren Höhle an der östlichen Stadtperipherie: In der vom Strand zugänglichen **Grotta di Lentiscelle** lag ein Bootstorso mit großer Vergangenheit: Mit der Nusschale waren 1890/91 drei Auswanderer von Montevideo nach Livorno geschippert, darunter der aus Camerota stammende Pietro Troccoli – ein nautisches Meisterstück! Ihre Schaluppe taufte die Abenteurer „**Leone di Caprera**“, eine Hommage an Giuseppe Garibaldi, der viele Jahre auf der Insel Caprera zwischen Sardinien und Korsika verbracht hatte.