

Il Cilento in bici: una settimana tra mari da sogno e borghi dimenticati

Alla scoperta di un Parco che nasconde mille segreti e interamente visitabile con una pedalata di cinque giorni.

A una sessantina di km da **Salerno** e non lontano dalla **costiera amalfitana**, inizia il **Parco Nazionale del Cilento**. Patrimonio dell'umanità dell'Unesco dal 1998, offre tutto ciò che un turista può desiderare: **spiagge da sogno, borghi dimenticati** arroccati sulle montagne e siti archeologici di antiche civiltà. Ed esiste un itinerario per **girarlo tutto in bicicletta**, in una sola settimana.



La partenza è da **Paestum**, vertice nord-occidentale del Parco in cui non potrete farvi mancare una visita all'estesa **area archeologica** (comprendente **tre templi risalenti alla Magna Grecia** perfettamente conservati) e al ricchissimo Museo. Pedalando verso sud raggiungerete alcuni interessanti centri agricoli come **Prignano Cilento** (dove degustare il **fico bianco** locale, **presidio DOP** europeo) e **Finocchito**, luogo abbarbicato sulla collina e in cui **scapparono i Saraceni** messi in fuga dai Bizantini prima dell'anno mille: oggi ci sono 83 abitanti e tanta quiete. Superata l'**Oasi Fiume Alento** (frequentatissima dagli **amanti del bird-watching**) si arriva a **Cicerale**, che deve il suo nome alla cucina locale da sempre **basata sui ceci**. Attraversata **Giungano**, si tornerà verso Paestum per gustare a **Capaccio** la tradizionale mozzarella in una delle tantissime **fattorie di bufala** del luogo.



Il secondo giorno si punta verso vette ancora più scoscese: **Trentinara**, posta su un **costone roccioso** a picco sulla sottostante **Valle delle Sele**. Questo luogo è noto come la **Terrazza del Cilento**: in giornate terse la vista spazia **dalla Costiera Amalfitana a Capri**. Attraverso mille tornanti si raggiungono **Monteforte Cilento, Magliano Vetere, Capizzo, Magliano Nuovo**, paesini arroccati in mezzo alla roccia, per concludere la giornata a **Stio**, borgo nato intorno all'anno mille su volontà dei **Normanni**.

Il terzo giorno si scende, passando prima per **Gioi** (dove tradizionalmente si produce una **soppressata presidio Slow Food**) verso **Moio della Civitella**, antico presidio militare all'epoca dei greci. Da visitare qui il **Museo della civiltà contadina**, prima di tornare in pianura. Al **mare** si arriva il quarto giorno, dopo aver circondato il **Monte Stella**, essere transitati da **Omignano** e il suo **Caffè Letterario** e giunti finalmente ad **Acciaroli**. Con uno dei mari più belli del Tirreno, questo antico borgo di pescatori da anni attira frotte di turisti. Ed era molto amato anche da **Ernest Hemingway**, che vi soggiornò più volte negli anni '50. Poche curve dopo eccoci a **Pioppi**, culla della **dieta mediterranea** che fu messa a punto proprio qui dal **biologo statunitense Ansel Keys**.

Il quinto giorno di nuovo rotta verso nord, raggiungendo lo straordinario borgo di **Agropoli**, con il suo centro storico rimasto **immutato dal seicento**, il suo castello e le sue torri. A questo punto non rimarrà che raggiungere **Castellabate** (qui è stato ambientato il famoso film **"Benvenuti al Sud"**) e quindi la spiaggia di **Santa Maria** dove riprendersi dalle fatiche con un bagno sotto l'ombra della Torre Pagliarolo e del **borbonico Palazzo Belmonte**.