



PROGRAM: ITALIA - CILENTO 11. SEPTEMBER 2020

## CILENTOKYSTEN I ITALIA – FOR AKTIVE LIVSNYTERE

🍴 7 frokoster, 3 lunsjer og 3 middager inkludert

Dag 1

### Avreise og ankomst Napoli og Paestum

🍴 Middag

Vi reiser fra Oslo Lufthavn om formiddagen med Norwegians direktefly. Ankomst Napoli er tidlig ettermiddag. Herfra reiser vi til hotellet og tar tar en liten pust i bakken. Så skal vi rett på det historiske høydepunktet på turen: Paestum.

En gang var murene som omgir området sju meter høye, de er ganske velbevarte den dag i dag der de strekker seg fem kilometer rundt. Vi foretar en tidsreise og denne greske byen ble grunnlagt en gang i det 7. århundre f. Kr. Videre kom den i romerske hender som så mye annet, men siden den er godt bevart, er det et veldig interessant sted å besøke. Den 30 fot

brede Via Sacra rommer 3000 år med historie og templene til ære for Hera og Athene, er ekstra flotte. Vi besøker også museet for å forstå sammenhengen enda mer.

Etter dette påfyllet av historie, er det på tide med en hyggelig middag denne første kvelden. Vi slår sammen mat og vinsmaking på et av regionens beste vinerier. Vi smaker fem ulike viner, kanskje finner vi en ny favoritt?

Hotellet vårt har en perfekt beliggenhet for å se Paestum i et annet lys. Om kvelden ser vi templene opplyst og det synet er absolutt vært å få med seg før vi tar kvelden.

## Dag 2

### Til Acciaroli. Først mozzarella og andre kvalitetsprodukter

☺ Frokost

Piknik

Vi sjekker ut fra hotellet og skal videre til Acciaroli der vi skal være resten av uka.

Men som lovet, her i området lages det helt deilige produkter av organisk bøffelmelk. Med mer smak og mykere tekstur enn kumelk, er dette hakket mer eksklusivt. Det meste av den verdenspopulære mozzarellaen lages her i Campania-regionen og sysselsetter mange. Vi tar turen til en gård, også organisk drevet, som lager den deilige osten i tillegg til andre produkter vi gjerne smaker på: Gelato (iskrem), yoghurt, nutella og sjokolade. Hvem visste at bøffelmelk kunne brukes til alt dette? Smaksprøver hører med!

Etter besøket på gården fortsetter vi til Castellabate, en av Cilentokystens nydelige middelalderbyer. Kommer med utsikt, siden den ligger høyt opp. Gamlebyen er, ikke overraskende, veldig så trivelig og kanskje blir det en gelato på piazzaen? Vi skal så til stranden som ligger like ved, her koser vi oss med piknik og godsaker som vi har tatt med oss fra gården vi besøkte. Kanskje blir det en dukkert også om været tillater.

Nå venter Acciaroli på oss, det er ikke lange kjøreturen. Hotellet vårt ligger ved stranden, har basseng og er ellers nært til den lille byen. Acciaroli er på italiensk vis full av små restauranter og sjarmerende omgivelser. Hotellet har privat strand med gratis solsenger. September er vanligvis en perfekt tid for å nyte sommer, sol og bad i Italia mens det går med raske skritt mot høst hjemme.

Middager og ellers måltider som ikke er inkludert, vil reiseleder organisere for den som vil være med. Det gjelder alle dager.

## Dag 3

### Matlagingskurs "slow cooking" og en liten fottur gjennom landsbyer

🍴 Frokost, lunsj

Frokost på hotellet. Vi er i Italia og det er klart at mye av fokus er på deilig mat. Det meste i Italia dreier seg om og rundt mat – derfor skal vi følge på i dag også.

Vi skal til en liten familiedrevet gård der vi skal lære å kokkelere å bruke deres egne, organiske råvarer. Etter læring kommer spising.

Etterpå kan det være fint å røre litt på seg, vi tar turen gjennom noen av de eldste landsbyene i området: Galbo, Gelso og Pollica før vi drar tilbake til hotellet. Fotturen er på 8-9 kilometer og høydeforskjell er +/- 250 meter.

Resten av tiden er til det du selv måtte ønske.

Dag 4

## Cilento Nasjonalpark og Palinuro Cape

🍴 Frokost, lunsj

I dag er det naturen i området vi skal bli kjent med. Nasjonalparken er deres stolthet og vi gleder oss til å se! Dagen i dag blir lang, men innholdsrik.

Etter cirka 1,5 time kommer vi til landsbyen San Severino der vi besøker en forlatt by fra 1000-tallet. Siden den ligger på en topp, er utsikten mot parken og elven ganske så grei. Nedenfor ligger landsbyen som er bebodd i dag. Her spiser vi lunsjen på lokalt vis. I baren disker Nonna (bestemor) opp for oss med sin hjemmelagde mat. Og ja, hun ser akkurat ut som en koselig bestemor skal gjøre og hun lager mat med hjertet. Tipper det blir bra!

Etter lunsjen reiser vi videre, nå til Palinuro Cape med havnen. Deretter er det mulig, for den som vil, å bli med på en ekstra båttur som organiseres på plass (pt 20 euro) til den blå grotte (jepp, de har en fin en her også – og båttur kommer alltid med et værforbehold). Da ser vi grotten og andre naturlige formasjoner naturen sørger for å glede oss med. Bli du ikke med på båtturen, er du bare igjen på stranden og kanskje bader litt?

Når vi forenes rusler vi opp til fyret som ligger på en liten topp, herfra er solnedgangen så absolutt et syn. Vi krysser fingrene for klart vær da lite slår en vakker solnedgang. Buss tilbake til hotellet etterpå.

Dag 5

## Gola del Calore - Cilento Nasjonalpark

🍴 Frokost, lunsj

I dag venter mer natur i en litt annen setting enn i går. Vi skal tilbake til nasjonalparken. Nå er det ravinene og elven Calore som er kulisser for fottur og natur i skjønn forening.

Vi vandrer i cirka 8 kilometer og det tar rundt 5 timer. Turen starter på 235 meter og ender på 700 meters høyde. Når elven baner seg vei gjennom raviner og kløfter, er det ekstra fint å se på. Kontraster til vegetasjon, klart vann og kalkstein skaper flotte omgivelser for både vandring og bilder. Vi spiser også felles lunsj i en av landsbyene underveis.

Elven Calore flyter fint i hjertet av Cilento og kommer fra Cervati-fjellet. I nærheten av Paestum møter den elven Sele. Med sine 62 kilometer flyter den naturskjønt gjennom fem ulike raviner. Både fugler, fisk og andre dyr, som oteren, har området som sitt hjem, så vi holder utkikk både frem, opp og litt ned ettersom hvor vi er. Mellom landsbyene Felitto og Magliani Nuovo er parken på sitt aller vakreste. Virvlende og rennende vann kan jammen forvandle ganske så vanlig kalkstein til formasjoner av ulike slag. Historie er det også i området, det er flere gamle broer som er hundrevis av år gamle. Tuftet på brobygging som romerne viste i sin tid, var også middelalderbroene såkalte buebroer – høyest på midten.

Vel tilbake igjen er resten av dagen til egen disposisjon.

Dag 6

## **Olivenolje, gygne dråper og matlaging hos familie med utsikt**

☺☺ Frokost, middag

Morgenen og formiddagen er til egne sysler.

Så skal vi ta turen å besøke en lokal produsent av olivenolje. Noen av oss er veldig opptatt av kvaliteten på oljen og hvor den produseres, men andre kjøper det rimeligste uten å tenke så mye mer på det. Besøket hos produsenten vil sikkert gi oss mer kunnskap og kanskje tas det andre valg neste gang vi er i butikken hjemme. Uansett er olivenolje veldig viktig i Italia så dette må vi vite mer om.

Middagen i kveld blir også på lokalt vis, vi besøker en familie som skal lære oss enda mer om italiensk matlaging. Der kan vi nok ikke bli utlært og tar med oss all lærdom og alle smaker videre. Vi spiser maten vi har laget i fellesskap mens solen går ned som bakteppe.

Dag 7

## **Dag til egen disposisjon og avskjedsmiddag**

☺☺ Frokost, middag

I dag er dagen der du selv gjør det du lyster. Stranden kanskje – vi vet jo at hotellet har privat strand med solsenger. De fleste har nok testet den ut allerede. Nå har du hele dagen. Reiseleder vil ellers gi noen tips om du vil noe annet.

Etter snart en uke på Cilento-kysten blir det godt å bare spise middag sammen. Oppsummere et nytt bekjentskap, så vil tiden vise om vi drar tilbake til en ny favoritt:)

Dag 8

## Transfer og avreise

🍴 Frokost

Siste frokosten før vi må reise mot flyplassen i Napoli. Busstur på cirka 2,5 timer. Vi flyr Norwegians direktefly tilbake også, avreise om ettermiddagen og beregnet ankomst Oslo Lufthavn tidlig kveld.