

Landschaft und Geologie			18
Il Cilento	19	Landschaftsräume	20
Der Nationalpark	19	Geologische Aspekte	22
Pflanzen und Tiere			23
Klima und Reisezeit			25
Geschichte			26
Vorgeschichte	26	Aufstieg Neapels	29
Griechen und Römer	27	Habsburger und Bourbonen	30
Byzantiner, Langobarden, Araber und Normannen	28	Risorgimento	30
		Mezzogiorno	33
Anreise			35
Mit dem eigenen Fahrzeug	35	Mit dem Flugzeug	38
Mit der Bahn	36		
Unterwegs im Cilento			39
Mit Auto und Motorrad	39	Mit Bus und Bahn	41
Mit dem Wohnmobil	41	Mit dem Schiff	42
Übernachten			43
Hotels und Pensionen	44	Ferienhäuser und Apartments	45
Agriturismo und Bed & Breakfast	44	Jugendherbergen	45
Feriendörfer und Campingplätze	45		
Essen und Trinken			46
Vorspeisen	49	Dessert	50
Erster Gang	49	Getränke	50
Zweiter Gang	49		
Kulturelle Highlights			51
Sportliche Aktivitäten			54
Baden	54	Reiten	56
Fahrradfahren	55	Wandern	56
Gleitschirmfliegen	56	Wassersport	57
Klettern	56	Wellness	57
Auf einen Blick			58

Nördlicher Cilento **62**

Sele-Ebene	63	Castelcivita	88
Paestum-Capaccio	64	Le Grotte di Castelcivita	90
Capaccio Capoluogo	76	Das Fasanella-Tal	93
Trentinara, Giungano und Umgebung	76	Sant'Angelo a Fasanella	93
Agropoli	78	Corleto Monforte	95
Roccadaspide und Castel San Lorenzo	86	Die Nordseite der Monti Alburni	96
Monti Alburni	87	Sicignano degli Alburni	97
		Petina	98

Die Küste des Cilento **100**

Castellabate und Umgebung	101	Acciaroli	122
Santa Maria di Castellabate	102	Pioppi	124
San Marco di Castellabate und die Punta Licosa	106	Bucht von Velia	127
Castellabate	109	Marina di Casalvelino	128
Monte della Stella	113	Velia-Marina di Ascea	130
Perdifumo	114	Scavi di Velia (Zona Archeologica)	133
Vatolla und Rocca Cilento	114	Rund um Velia-Marina di Ascea	138
Rund um den Alento-Stausee	117	Pisciotta	141
San Mauro Cilento	118	Rund um Pisciotta	143
Pollica	119		

Südlicher Cilento **146**

Vom Capo Palinuro bis zur Costa degli Infreschi	147	San Giovanni a Piro	167
Palinuro	147	Rund um San Giovanni a Piro	168
Capo Palinuro	149	Golf von Policastro	170
Rund um Palinuro	150	Scario	171
Marina di Camerota	155	Policastro Bussentino	173
Rund um Marina di Camerota	157	Sapri	174
Costa degli Infreschi e della Masseta	162	Rund um Sapri	176
Monte Bulgheria	163	Die Bussento-Region	179
Roccagloriosa	164	Tortorella und Casaletto Spartano	180
Rund um Roccagloriosa	166	Morigerati	182
		Caselle in Pittari	184
		Sanza	186

Alles im Kasten

Dorf in Flammen: Folgen einer antibourbonischen Erhebung	32	Glücksritter, Stifter und Verschwörer: Das Adelshaus Sanseverino	151
Mozzarella: Schwarze Flecken auf dem Weißen Gold	48	Venezuela: Der kollektive Auszug ins gelobte Land	158
Magische Schimäre: Ein Gerücht, das sich um Rosen rankt	66	Aristoteles und der springende Punkt: Theodorus Gaza	167
Granatapfel-Madonna: Kontinuität im Zeichen der Fruchtbarkeit	72	Carlo Pisacane: Aus Protest wird Gewalt	175
Wie Böses sich zum Guten wendet	82	Lokaldialekte: Indizien wider die geografische Isolation	180
Die märchenhafte Karriere eines Grafen aus Castellabate	102	Civitella scavi: Die Legende des verlorenen Schatzes	193
Menschen, die wie wilde Tiere über die Erde streiften	116	Warum Isolation stark macht: Genforschung im Cilento	205
Im Cilento geboren: Die Mittelmeerdiät (Dieta mediterranea)	125	Der Advokat der Widerspenstigen: Giuseppe Tardio	208
Die eleatische Philosophenschule: Mitnichten nur Wortklauberei	136	Der alte Mann und sein Dorf: Giuseppe Spagnuolo	210
Fantastische Volkskunst: Der Gaudí aus Castelnuovo	139	Pietra di Teggiano	215
		Berühmt, reich und schön: Costanza da Montefeltro	217
		Mafiajäger Giuseppe „Joe“ Petrosino	223