

## LA LAMPARATA

È una pesca che si realizza di notte con una grossa lampada montata su una barca chiamata, appunto, "lampara". Con la luce viene illuminato uno specchio di mare in modo da attirare i pesci in superficie. Quando i pesci raggiungono la zona illuminata, i pescatori gettano le reti per imprigionarli. Solitamente il pescato consiste in pesce azzurro che verrà preparato dai pescatori e mangiato sulla spiaggia. A piacere bagno in notturna dalla spiaggia.

**Partenza** dal porto di Marina di Camerota ore 21.00  
**Rientro** ore 00.30  
**Costo** euro 30.00 a persona

PINODESIGN.IT

## GITE IN BARCA A CAPO PALINURO

CON VISITA ALLE GROTTI  
TRA CUI LA GROTTA AZZURRA  
ED INFINE UNA PIACEVOLE SOSTA BAGNO

**Partenza** dal porto di Palinuro  
**Orari** dalle ore 9.00 alle ore 18.00  
ogni ora  
**Costo adulti** euro 12.00

visita il sito:

[www.assitur.com](http://www.assitur.com)

Info e prenotazioni: 338 61 33 020

ESCURSIONI

# ASSITUR

ASSICURAZIONI & TURISMO

PRESENTA

## UN MARE DI ESCURSIONI

*"tra mare e terra nel Cilento  
e nel Vallo di Diano"*

### GITE IN BARCA SULLA COSTA DEGLI INFRESCHI

*con visita alle grotte, alle cale e rilassante sosta bagno.*

#### PARTENZA DAL PORTO DI MARINA DI CAMEROTA

<b>Partenza</b>	ore 9.00	<b>Rientro</b>	ore 12.00
<b>Partenza</b>	ore 10.30	<b>Rientro</b>	ore 13.00
<b>Partenza</b>	ore 15.00	<b>Rientro</b>	ore 17.00

**Costo adulti:** euro 10.00

**SPECIALE CAMPI SCUOLA ED ESCURSIONE DIDATTICHE  
SPECIALE GRUPPI IN ESCURSIONE NEL PARCO**

visita il sito:

[www.assitur.com](http://www.assitur.com)

Info e prenotazioni: 338 61 33 020

**lunedì e martedì mattina partenza ore 8.30**

**IL PARCO MARINO DEGLI INFRESCHI:  
UN PO' A PIEDI E UN PO' IN BARCA**

Per Parco Marino non si intende solo la fascia litorale subacquea, ma anche il tratto di costa emerso. Durante questa escursione sarà possibile non solo osservare gli splendidi panorami, ma sarà descritta la storia geologica e archeologica dell'area e si farà conoscenza delle numerose specie che caratterizzano la macchia mediterranea. Piacevolissime soste bagno lungo il percorso. Il ritorno sarà in barca con visita alle suggestive grotte costiere e arrivo nel porto di Marina di Camerota.

**Durata:** 5 ore **Percorso:** a piedi 5 Km **Difficoltà:** bassa

**Numero minimo partecipanti:** 10 (con mezzo proprio).

**Equipaggiamento:** scarpe sportive, costume da bagno, copricapo, giacca a vento, borraccia

**Costo:** guida e ritorno in barca euro 15.00 a persona

**mercoledì pomeriggio partenza ore 16.30**

**IL PAESE FANTASMA:  
LA GASTRONOMIA LOCALE E L'ARTIGIANATO**

Visita al borgo medievale di S. Severino di Centola abbandonato da circa trent'anni e collocato sulla spettacolare valle del Mingardo. La mancanza degli abitanti crea un'atmosfera molto suggestiva. Si prosegue per Licusati con cena in fattoria per gustare la cucina locale: zuppe, olive, formaggi, dolci e vino. Proseguimento per Camerota Alta con visita agli artigiani della terracotta e dimostrazione pratica della lavorazione.

**Durata:** 5 Ore **Percorso:** A Piedi 1,5 Km A/R **Difficoltà:** Bassa

**Numero minimo partecipanti:** 10 (con mezzo proprio).

**Costo:** guida e degustazione euro 20.00 a persona

**giovedì e sabato pomeriggio partenza ore 16.00**

**L'OASI W.W.F. DI MORIGERATI**

Il fiume Bussento, per circa 6 Km, scompare alla vista per, poi, riapparire nei pressi del paese di Morigerati. Dal 1995 la risorgenza del Bussento è un'oasi del WWF. Con l'escursione si percorrerà un sentiero ricco di vegetazione e si accederà all'interno di un cunicolo per circa ottanta metri sottoterra seguendo il percorso del fiume. Si potrà sostare per fare il bagno.

**Durata:** 4,5 ore

**Percorso:** in oasi a piedi 3,5 Km a/r

**Difficoltà:** il percorso dell'oasi è adatto a gente sportiva o con un minimo di sacrificio, non ci sono particolari difficoltà, ma in salita il percorso diventa pesante in quanto vi è una discreta pendenza.

Numero minimo partecipanti 10, con mezzo proprio

**Equipaggiamento:** scarpe sportive, costume da bagno, copricapo, borraccia

**Costo:** guida e ingresso oasi euro 15.00

**venerdì e domenica pomeriggio ore 15.30**

**VELIA E DINTORNI**

Fondata nel 540 A. C. dai Focei, popolo dell'Asia minore costretto dai Persiani a lasciare la propria patria, divenne la sede della prestigiosa scuola filosofica di Parmenide e Zenone.

Visita alle terme, all'acropoli e alla Porta Rosa, elemento di notevole interesse architettonico.

Completerà l'escursione l'assaggio di prodotti tipici con possibilità di acquisto.

**Durata:** 4 ore **Percorso:** a piedi 2,5 Km A/R **Difficoltà:** nessuna

**Numero minimo partecipanti:** 10 (con mezzo proprio).

**Equipaggiamento:** scarpe comode, copricapo

**Costo:** guida e ingresso scavi euro 12.00 a persona