

Italia - Campania

# Castellabate

## Introduzione



**Castellabate** è un ridente paesello che sorge su un'altura a quasi 300 metri sopra il livello del mare nel Cilento. Con la seguente **guida Castellabate** il turista può conoscere meglio questo piccolo angolo naturalistico tra mare e monti.

## Dove si trova Castellabate?

Castellabate è un comune di circa 9.000 abitanti in provincia di Salerno e sorge sulla costiera cilentana. Il territorio fa parte del parco nazionale del Cilento e dal 1998 è stato dichiarato **patrimonio mondiale dell'umanità** dall'UNESCO.

## Clima e meteo a Castellabate

Castellabate, essendo protetta dall'Appennino lucano che mitiga i venti freddi, vanta un

clima piuttosto mite nel corso dell'anno. Gli inverni non sono particolarmente freddi, mentre le estati sono piuttosto calde.

Nella stagione invernale la temperatura difficilmente scende sotto i 4°, mentre nella stagione estiva il termometro può superare anche i 30°. Le precipitazioni sono piuttosto scarse in estate, ma raggiungono il picco massimo a dicembre.

## Cenni storici di Castellabate: dalla preistoria ad oggi

Tracce di presenza umana sono testimoniate da antichi reperti risalenti alla preistoria, in particolare all'epoca paleolitica e neolitica. La zona fu colonizzata dai Greci tra l'VIII ed il VII sec. a.C., dopodiché fu conquistata dai Romani.

Dopo la caduta dell'Impero Romano d'Occidente iniziò il lungo periodo delle dominazioni barbariche.

A cavallo tra il 1200 ed il 1300 un'altra ondata di guerre coinvolse gli Angioini e gli Aragonesi che si contesero l'ambita zona.

Nell'800, dopo l'abolizione del feudalesimo, Castellabate ed i paesi limitrofi furono inglobati nel Regno di Napoli. La zona di Castellabate rivestì un ruolo fondamentale nella seconda guerra mondiale, quando fu teatro dello sbarco degli Alleati.

## Come arrivare e quando andare a Castellabate

Per **arrivare a Castellabate** è possibile prendere il treno regionale che parte da Napoli e ferma ad Agropoli, per poi proseguire con un bus. In auto bisogna prendere l'autostrada A3, uscire a Battipaglia e proseguire lungo la SS18 Tirrena Inferiore seguendo le indicazioni.

Luglio e agosto sono i mesi più gettonati e proprio per questo più affollati. Grazie al mite clima è consigliabile **visitare Castellabate** ad aprile, maggio e giugno oppure dopo l'ondata estiva a settembre ed ottobre.

## Cosa vedere

**Castellabate** è un grazioso paesino del Cilento che si erge su un'altura caratterizzato da un delizioso borgo medievale tra stradine che si incastrano tradi loro come un magico labirinto.

In questa guida scopriamo **cosa vedere a Castellabate** e quali sono le zone più caratteristiche da visitare.

## Cosa vedere a Castellabate: Il Belvedere

Sul punto più alto di Castellabate sorge il **Belvedere**, una bellissima piazzetta da dove si può ammirare uno splendido panorama

tra mare e monti. Di sera lo spettacolo è ancora più suggestivo con le mille luci dei paesi circostanti che danno vita ad uno spettacolare panorama.

Nella zona circostante ci sono numerosi locali e ristoranti dove fermarsi a gustare le prelibatezze culinarie del posto. Il Belvedere è intitolato a **San Costabile Gentilcore**, l'abate che iniziò la costruzione del borgo nel lontano 1123.

## Il castello dell'Abate di Castellabate

Tra le principali **attrattive turistiche di Castellabate** che meritano una visita c'è il **Castello dell'Abate**, nato per fini difensivi contro gli attacchi dei saraceni. All'interno



del castello c'era un piccolo mondo con edifici, cisterne, forni e magazzini per accogliere e difendere la popolazione in caso di necessità.

Nel castello ci sono anche dei sotterranei che conducono alle località marine. Oggi il castello ospita diverse mostre e manifestazioni culturali ed artistiche.

## Il centro storico di Castellabate

É una bellissima esperienza esplorare e 'perdersi' tra i **vicoletti storici di Castellabate**, una sorta di viaggio nel tempo che tra scalini, anfratti, discese e salite conduce alla scoperta di questo magnifico borgo.

Tutte le strade portano alla storica **Piazzetta di Castellabate** che tra caffè, bar e ristoranti offre una vista paradisiaca.

## Una foto a Castellabate sotto la scritta 'Qui non simuore'

Prima di iniziare il **tour di Castellabate** è d'obbligo una foto sotto la scritta '*Qui non si muore*', pronunciata da **Gioacchino Murat** che si innamorò di questo posto grazie ai bellissimi scenari ed all'aria salubre.

La frase fu resa ancora più celebre dal film **'Benvenuti al Sud'** ambientato proprio in questo paese.

## ATTRATTIVE

### Scavi Paestum



● ● ● ● ●

#### MUSEI E PINACOTECHES

SPLENDIDI E BEN CONSERVATI CON BELLE SPIAGGE DI SABBIA NELLE VICINANZE. DA VISITARE IL **MUSEO**. DATE UN'OCCHIATA ALLE NUMEROSI BANCARELLE DI SOUVENIR. OTTIMI GLI **AGRITURISMI** LIMITROFI.

### Centro Storico



● ● ● ● ●

#### VIE PIAZZE E QUARTIERI

Ricco di storia e di interesse, il **Centro Storico di Castellabate** merita sicuramente una visita.

Ideale punto di riferimento per un tour culturale della città, nel quale sono da non perdere la **Basilica**, il **Museo di Arte Sacra**, il **Castello** e il **Belvedere**, dal quale si gode di una vista impareggiabile, così come nelle scene di *Benvenuti al Sud*, girato proprio qui.

Consigliato un buon paio di **scarpe comode**, perché c'è da camminare, ma la fatica verrà ripagata dalla bellezza dei luoghi!

### Chiesa di San Marco Evangelista



● ● ● ● ●

#### MONUMENTI ED EDIFICI STORICI

La **Chiesa di San Marco Evangelista** si trova nella zona centrale di Castellabate ed è stata costruita nei primi del Novecento in sostituzione del precedente edificio, nei pressi del porto e di dimensioni molto più piccole.

E' una chiesa che rappresenta **non solo un luogo di culto ma anche la storia della località e dei suoi abitanti**; all'interno,

infatti, vi sono ben sette quadri che raccontano la storia della popolazione e dei parroci che si sono susseguiti negli anni.

La facciata presenta l'**iscrizione Divo Marco Dicatum** ed il leone con il Vangelo, il bassorilievo di Sant'Antonio da Padova e quello di Santa Teresa a destra.

## Necropoli di San Marco



### MONUMENTI ED EDIFICI STORICI

Nelle vicinanze dell'approdo greco romano, in località San Marco, vi è un'area funeraria, ad oggi inaccessibile al pubblico, ma di notevole importanza archeologica.

All'interno dell'area sono state ritrovate **tombe alla cappuccina e tombe a pianta quadrata risalenti al I-II sec. d.C.** Questo luogo, posto nei pressi dell'approdo greco romano attesta la **presenza di tumuli di liberti ed ufficiali romani**, arricchito da

preziosi monili che ne componevano il loro corredo ma che, disgraziatamente, sono stati saccheggianti.

Sono stati ritrovati **altri monili**, come brocchetti, cocci di vasellame e spilloni, e **oggetti contro il malocchio**.

## Torretta



### MONUMENTI ED EDIFICI STORICI

La **Torretta**, situata nei pressi della strada regionale 267 a pochi chilometri da Castellabate, è una **masseria d'epoca seicentesca** che fu costruita e fortificata dalla famiglia Granito.

In passato fu **residenza di marchesi** e **luogo di produzione agricola** ma nacque con l'obiettivo primario di fungere da **torre d'avvistamento e di difesa**.

Particolare l'**alone di leggende** che avvolgono la struttura; si tramanda che la torretta fosse il luogo dove il marchese nonché feudatario obbligasse allo **Jus Primae Noctis** le mogli dei contadini del luogo.

## Torri Costiere



### MONUMENTI ED EDIFICI STORICI

Le torri costiere rappresentano il **sistema difensivo di Castellabate**, costruite per difendersi dalle **incursioni saracene** che all'epoca affliggevano la popolazione del Cilento.

La più visibile e maggiormente conservata è la **“Torre Perrotti”** o **“della Pagliarola”**, torre di epoca normanno-aragonese che, in un primo momento, era accorpata al Palazzo da cui la torre prende il nome, e aveva la funzione di difendere gli scambi commerciali che avvenivano nel vicino porticciolo.

Ad oggi rimangono tracce di altre torri, come la **“Mezzatorre”** a Licosa, quella **“di Ogliastro”** a Ogliastro Marina e la **“Torre del Semaforo”**, che in epoca normanna rappresentavano postazioni strategiche per difendersi dagli assalti.

## Museo dell'Arte Sacra



### MUSEI E PINACOTECHE

Il **Museo dell'Arte Sacra** si trova nel borgo di Castellabate, **all'interno del Palazzo della torre merlata**, con l'obiettivo di far conoscere la cultura e la tradizione del cristianesimo del territorio cilentino.

All'interno è possibile ammirare **ritratti dei canonici**, **oggettistica in argento**, **statue del presepe** databili dal XVII al XIX secolo e **paramenti sacri e testi liturgici** del XVIII secolo editi a Napoli.

Sono all'attivo **progetti didattici** a cui si può partecipare su prenotazione: **“Caccia alla storia”** per i bambini dai 6 ai 12 anni: un'esperienza ludico-educativa che si svolge nelle sale espositive del museo e illustra attraverso un nuovo approccio alle opere la storia religiosa e civile di Castellabate.

## Festa di San Costabile



### ALTRE ATTRAZIONI

La **Festa di San Costabile**, patrono di Castellabate, si tiene ogni anno il **17 febbraio** ed è un evento molto importante in paese in quanto nutrono una particolare devozione. Correlato a ciò la storia ha attribuito **leggende su San Costabile** legate alle vicissitudini del borgo stesso: la **peste**, il **colera**, le **incursioni saracene**.

Una di queste risale al 1623 e racconta di **cinque navi pirate** che volevano assalire il paese e che obbligarono gli abitanti di Castellabate di rinchiudersi nel castello in cima. La sera, però, **settecento capre** con fiaccole sulle corna con a capo San Costabile si diressero verso il litorale per allontanare gli assalitori. Quest'ultimi, credendo fossero gli stessi abitanti di Castellabate, decisero di abbandonare la località.

## Castello all'Abate



### MONUMENTI ED EDIFICI STORICI

Il **Castello dell'Abate**, detto anche di **Castellabate**, deve la sua notorietà alle storie che si sono succedute al suo interno, collegato alle vicissitudini storiche della località; incursioni da parte di saraceni, normanni, bizantini, spagnoli e feudatari.

**Ad oggi il castello è visitabile** ed è mantenuto molto bene, con all'interno la possibilità di ammirare le miniature dei fabbricati del paese di Castellabate, e le opere pittoriche e di sculture di artisti del luogo.

**L'esterno da un senso di imponenza e maestosità** avendo 4 torri e 5 ingressi e offrendo un panorama sul litorale cilentino spettacolare.



## Spiaggia di Punta Licosa



● . . . . .  
SPIAGGE

I suoi fondali sono ricchi di **poseidonia**, che ricopre interi tratti della **costa** e la **natura** è selvaggia ed incontaminata.

Luogo mitico, legato alla **sirena Leucosia**, che si gettò in mare per un amore non corrisposto e che fu trasformata in scoglio, la **Spiaggia di Punta Licosa** è compresa entro i confini del **Parco Nazionale del Cilento e del Vallo di Diano**.

## La costiera cilentana



● . . . . .  
ITINERARI ED ESCURSIONI

quel che la caratterizza è il profumo di mare molto intenso, i gelati artigianali meravigliosi e calde pannocchie arrostiti...gnam. inoltre è un piacere fare un bagno

nell'acqua limpida che vi si trova



## Alla scoperta di Punta Licosa nel Parco Nazionale del Cilento in Bicicletta



### ● ● ● ● ● NATURA E SPORT

Alla scoperta di Punta Licosa nel Parco Nazionale del Cilento – valido per 2 persone Una giornata intensa per scoprire con la bici le bellezze del Cilento con itinerari lungo la costa fino ad arrivare nel vasto parco naturale di macchia mediterranea a Punta Licosa, per i più allenati possiamo arrivare fino al Borgo di Castellabate, denominato uno dei Borghi più belli d'Italia concludendo l'escursione con una degustazione di prodotti tipici locali presso una struttura convenzionata.

**Noleggio Bici:** E' possibile per questa cicloescursione noleggiare una bici da trekking o mountain bike con casco **Periodo:** Tutto l'anno ed in condizioni atmosferiche favorevoli

**Luogo di partenza:** Agropoli stazione ferroviaria. Su richiesta/preventivo è disponibile un servizio navetta per raggiungere il luogo di partenza.

**Orario:** ore 09,30 Stazione Ferroviaria

Agropoli (SA)

Durata intera giornata, rientro nel pomeriggio

**Distanza:** circa 35 Km (andata e ritorno) – difficoltà media

**Tipo di Bicicletta:** Adatto qualsiasi tipo di bici, per una cicloescursione tranquilla si consiglia bici da trekking

**Prenotazione:** entro i 2 giorni precedenti, salvo disponibilità

**La quota comprende:-** Accompagnatore / Tour Leader- Assistenza lungo tutto il percorso- Degustazione prodotti tipici locali  
**La quota non comprende:-** Trasporto, extrain genere, e quanto non specificato alla voce "la quota comprende"

## Area Marina di Santa Maria di Castellabate



### ITINERARI ED ESCURSIONI

L'area marina protetta di Santa Maria di Castellabate è una **riserva di tipo marino, fondata nel 2009** appartenente al comune di Castellabate.

L'area si estende **tra la punta di Ogliastro e la baia del Sauco** e all'interno è **ricca di diverse specie vegetali e di fauna**, con la presenza di diverse specie di crostacei e pesci, ricci di mare, spugne.

Di notevole importanza naturalistica la bioconcrezione di vermetidi nella zona di Licosa, una sorta di barriera marina simili a quelle coralline tropicali.

## Spiagge



### SPIAGGE

La costa di Castellabate **si estende per 19 km**, comprendendo anche l'era marina protetta di Santa Maria di Castellabate, ed è caratterizzata da un **continuo cambiamento geomorfologico dellitorale**. **Le spiagge sono molto variegata**, alternando coste rocciose frastagliate con scogli e l'alternanza di baie, la presenza di spiagge e calette formatesi naturalmente.

**Tra le spiagge di tipo sabbioso** vi sono quella "del Pozzillo", di "Marina Piccola", "di punta dell'inferno" o "dello Scario", "della Grotta" e "del Lago" detta "ù Sciome".

## Villaggio di San Giovanni



### ITINERARI ED ESCURSIONI

Il **Villaggio di San Giovanni** fu costituito a Tresino, nei pressi di Castellabate, in piena epoca medievale e successivamente disabitato intorno il XVIII secolo proprio per lo sviluppo della località cilentana.

Il Villaggio nasce urbanisticamente **attorno alla Chiesa di San Giovanni Battista** ed attorno diversi fienili e abitazioni dei contadini, favorito dal fatto che fosse una zona dove l'acqua fosse molto abbondante

e dove il clima era particolarmente mite.

Ad oggi è una località **particolarmente frequentata dai turisti** proprio per la sua atmosfera di borgo abbandonato.

## Parco Nazionale del Cilento



### ITINERARI ED ESCURSIONI

Il **Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni** è stato istituito nel 1991 e si tratta di un'area protetta dalle dimensioni di circa 35.000 ettari che comprende tutta la zona del Salernitano.

La vastità del parco offre la possibilità di entrare in contatto con diverse **specie animali tipiche del territorio**; vi sono, difatti, diverse specie di pipistrelli, vi è il Molosso dei Cestoni, uno dei mammiferi più interessanti in natura, cinghiali e cervi.



## MANGIARE E BERE

### Cucina



### CUCINA E VINI

La cucina del Cilento è caratteristica per la **totale conversione verso la dieta mediterranea**, di conseguenza i prodotti **Tra le specie vegetali** si hanno circa 1.800 tipologie diverse, di notevole importanza, come il Giglio marino, specie molto rara esistente in natura e ben 254 specie di orchidee selvatiche.

I prodotti tipici del territorio di castellanabatese sono i protagonisti dei pasti quotidiani.

Visitando Castellabate si possono assaggiare una specialità marittima come le **alici in tortiera**, ossia ricoperte con pangrattato, **alici marinate** o **“mbuttunate”** ossia farcite e successivamente ripassate nell'uovo per essere fritte, e le classiche **alici sotto sale**. Inoltre, la cucina di Castellabate tramanda le tradizioni culinarie classiche del territorio come il **sanguinaccio dolce**, la soppressata, il limoncello e i cannoli cilentani con crema e cioccolato.