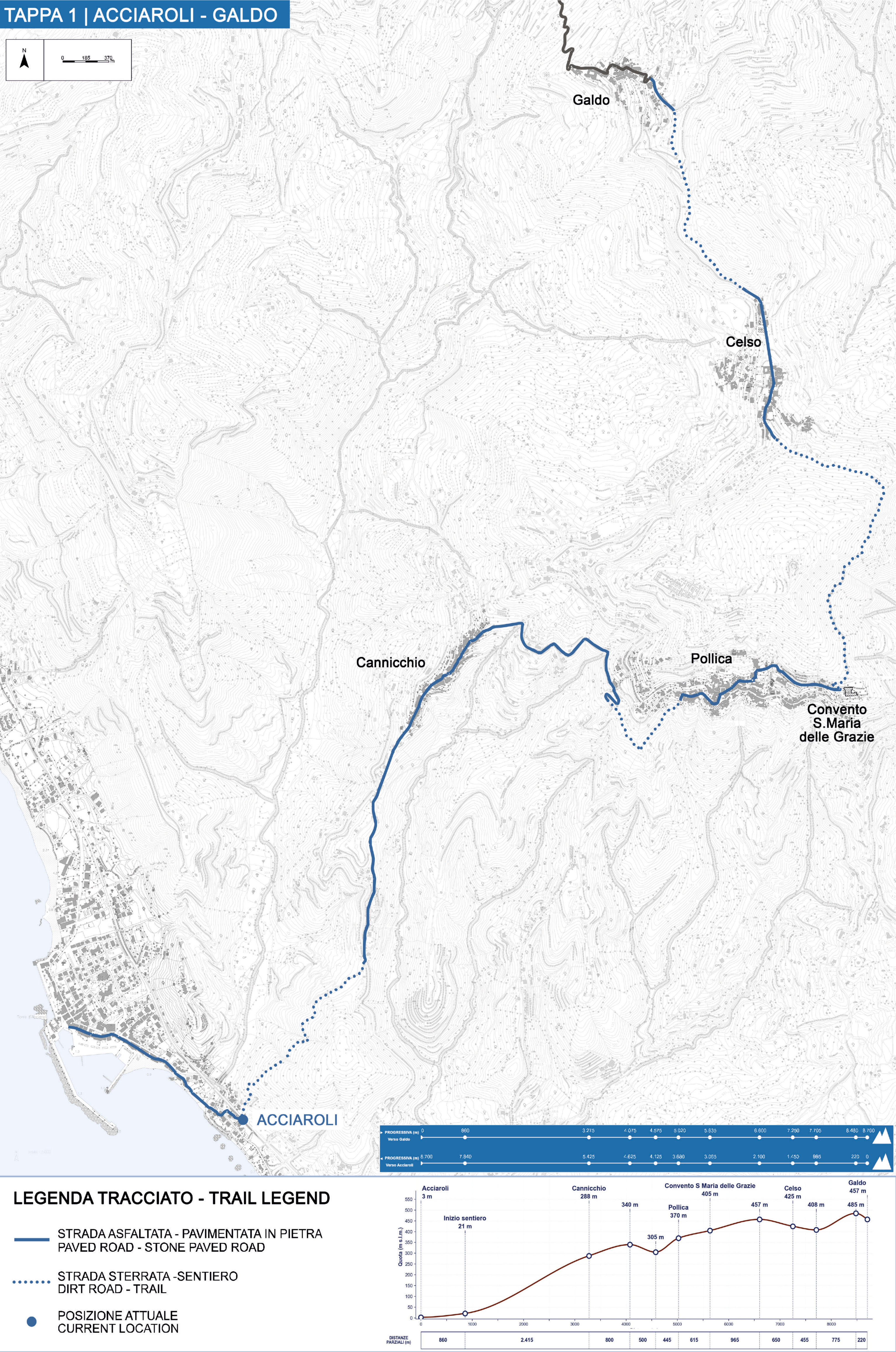
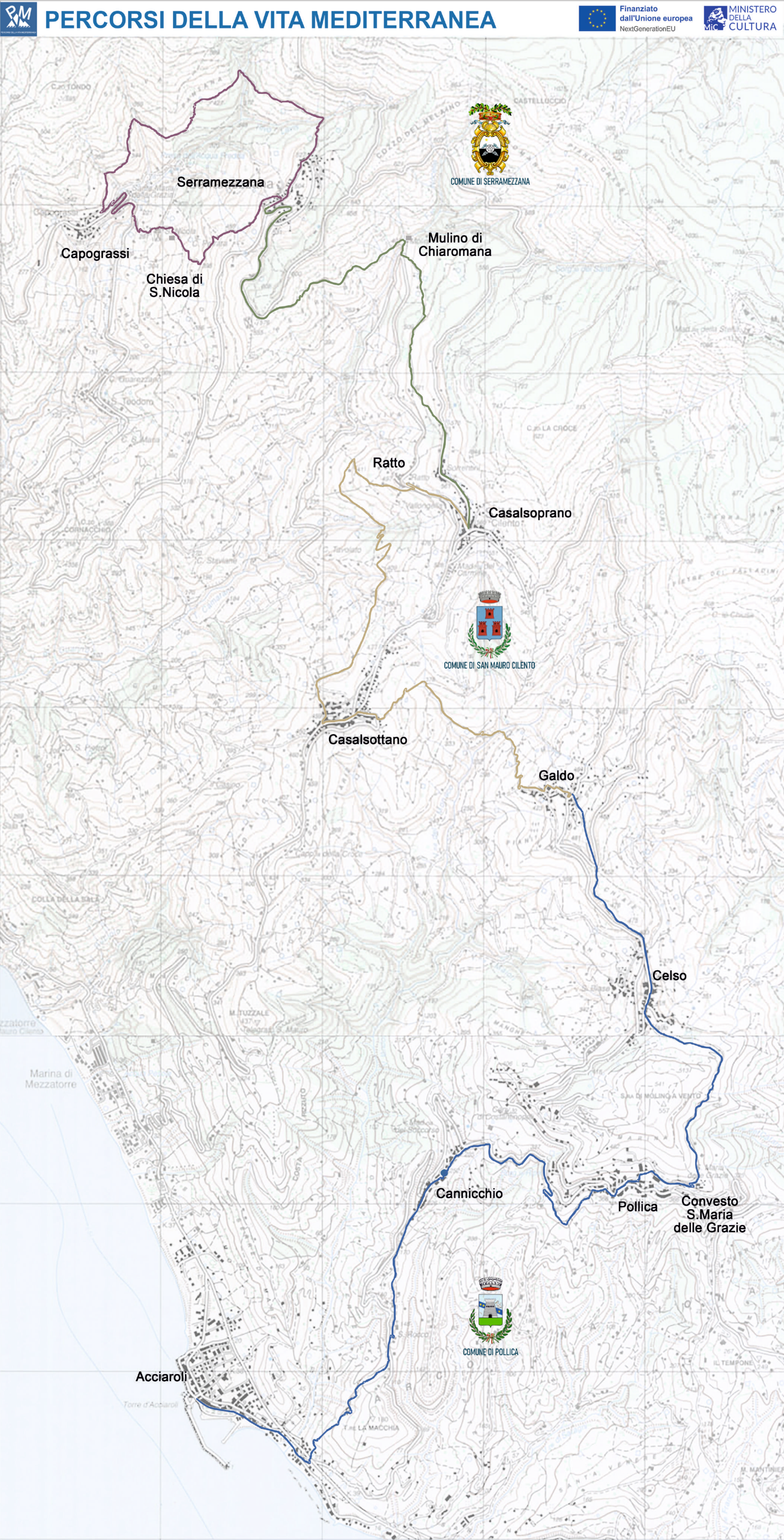




Frazione marina del comune di Pollica, Acciaroli è uno dei borghi più suggestivi della costa cilentana, immerso nel Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni. Antico borgo di pescatori, conserva ancora oggi il fascino delle case in pietra, dei vicoli sul mare e del caratteristico porto turistico dominato dalla Torre Normanna.

Le prime testimonianze storiche del paese risalgono al XII secolo, quando il borgo, documentato con il nome di "Aczarulo" era già un importante approdo marinaro lungo la costa del Cilento. Intorno alla Chiesa della Santissima Annunziata si sviluppò il primo nucleo abitato, poi ampliandosi nei secoli successivi. La torre costiera, edificata nel 1233 nel sistema difensivo voluto da Federico II di Svevia, rappresenta ancora oggi uno dei simboli del paese.

Acciaroli è conosciuta per la limpidezza del mare, premiato da anni con la Bandiera Blu e le "Cinque Vele" di Legambiente. Le spiagge, il porto e il lungomare ne fanno una rinomata meta turistica estiva, capace però di conservare l'atmosfera autentica del borgo cilentano.

La tradizione lega Acciaroli anche allo scrittore Ernest Hemingway, che avrebbe soggiornato nel borgo negli anni Cinquanta, trovando ispirazione tra i pescatori locali e i paesaggi del Cilento per la stesura del celebre romanzo "Il Vecchio e il mare".

Tra le ricorrenze più sentite vi è la festa della Santissima Annunziata, celebrata la seconda domenica di agosto con la tradizionale processione a mare della statua della Madonna accompagnata dai pescherecci del porto.

Acciaroli è oggetto di studi scientifici internazionali, per la longevità della sua popolazione,

grazie alla combinazione di aria pura, stile di vita e alimentazione sani, fattori sintetizzati nella "Dieta Mediterranea". Il precursore di questa teoria fu il biologo statunitense Angel Keys che visse e condusse i suoi studi, a partire dagli anni sessanta, nella vicina frazione di Pioppi.

**Fonti storiche e documentali:** bibliografia locale, pubblicazioni, siti web istituzionali e testimonianze della tradizione orale.



A seaside hamlet of the municipality of Pollica, Acciaroli is one of the most charming villages on the Cilento coast, nestled within the Cilento, Vallo di Diano and Alburni National Park. An ancient fishing village, it still preserves the charm of its stone houses, narrow lanes overlooking the sea, and its characteristic tourist harbor dominated by the Norman Tower.

The earliest historical records of the village date back to the 12th century, when the settlement, documented under the name "Aczarulo," was already an important maritime landing place along the Cilento coast. Around the Church of the Santissima Annunziata the first residential nucleus developed, later expanding over the following centuries. The coastal tower, built in 1233 as part of the defensive system commissioned by Frederick II of Swabia, still represents one of the symbols of the village today.

Acciaroli is renowned for the clarity of its sea, awarded for many years with the Blue Flag and Legambiente's "Five Sails" recognition. Its beaches, harbor, and promenade make it a popular summer tourist destination, while still preserving the authentic atmosphere of a traditional Cilento village.

Tradition also links Acciaroli to Ernest Hemingway, who is said to have stayed in the village during the 1950s, finding inspiration among local fishermen and the landscapes of Cilento for the writing of the famous novel The Old Man and the Sea.

Among the most heartfelt celebrations is the feast of the Santissima Annunziata, held on the second Sunday of August with the traditional sea procession of the Virgin's statue accompanied by the fishing boats of the harbor.

Acciaroli is also the subject of international scientific studies concerning the longevity of its population, attributed to the combination of clean air, a healthy lifestyle, and balanced nutrition — factors embodied in the Mediterranean Diet. The pioneer of this theory was the American biologist Ancel Keys, who lived and carried out his studies from the 1960s onward in the nearby hamlet of Pioppi.

**Historical and documentary sources:** local bibliography, publications, institutional websites, and oral tradition testimonies.

## 112 EMERGENZA - EMERGENCY

In caso di emergenza chiama il 112.

Comunica la tua posizione e il tipo di emergenza.  
Mantieni la calma e segui le indicazioni dell'operatore.

In case of emergency, call 112.  
Provide your location and the type of emergency.  
Stay calm and follow the operator's instructions

| I PERCORSI DELLA VITA MEDITERRANEA<br>The Paths of Mediterranean Life | Tappa 1 - Da Acciaroli a Galdo<br>Stage 1: From Acciaroli to Galdo | Tappa 2 - Da Galdo a Casalsoprano<br>Stage 2: From Galdo to Casalsoprano | Tappa 3 - Da Casalsoprano a Serramezzana<br>Stage 3 - From Casalsoprano to Serramezzana | Tappa 4 - Anello Serramezzana - Capograssi<br>Stage 4 - Loop trail Serramezzana - Capograssi |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Distanza (km) / Distance (km)                                         | 8,7                                                                | 6,5                                                                      | 4,25                                                                                    | 5,7                                                                                          |
| Salita / Ascend (m)                                                   | 540                                                                | 415                                                                      | 170                                                                                     | 320                                                                                          |
| Discesa / Descent (m)                                                 | 110                                                                | 305                                                                      | 225                                                                                     | 320                                                                                          |
| Dislivello totale / Net elevation gain (m)                            | 455                                                                | 290                                                                      | 170                                                                                     | 320                                                                                          |
| Quota minima (m s.l.m.) / Minimum elevation (m a.s.l.)                | 3                                                                  | 290                                                                      | 405                                                                                     | 225                                                                                          |
| Quota massima (m s.l.m.) / Maximum elevation (m a.s.l.)               | 485                                                                | 570                                                                      | 575                                                                                     | 543                                                                                          |
| Livello di difficoltà / Difficulty Level                              | E - Escursionistica / Moderate                                     | E - Escursionistica / Moderate                                           | E - Escursionistica / Moderate                                                          | E - Escursionistica / Moderate                                                               |

Il percorso è segnalato e si sviluppa prevalentemente su sentieri e strade sterrate me comprende anche tratti di strade asfaltate. Non presenta difficoltà elevate ma richiede comunque una buona condizione fisica, attitudine al camminare in montagna, cautela nonché l'uso di calzature e indumenti adeguati

The route is marked and follows mainly trails and dirt roads, but also includes stretches of paved roads. It's not particularly difficult, but requires good physical condition, mountain hiking skills, caution, and the use of appropriate footwear and clothing

## ESCURSIONI IN SICUREZZA - SAFE HIKING

Rispetta il sentiero, la natura e chi incontri / Respect the trail, nature, and the people you meet

|                                                                                   |                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Equipaggiamento - Usa calzature e abbigliamento adeguati                          | Equipment - Wear suitable footwear and clothing          |
| Meteo - Controlla le condizioni meteo prima di partire                            | Weather - Check weather conditions before departure      |
| Acqua - Porta con te acqua sufficiente                                            | Water - Carry enough drinking water                      |
| Segnaletica - Segui esclusivamente i sentieri segnati                             | Trail Signs - Follow marked trails only                  |
| Sicurezza - Evita percorsi oltre le tue capacità                                  | Safety - Avoid routes beyond your abilities              |
| Fondo insidioso - Prestare attenzione in caso di terreno bagnato o sdrucciolevole | Slippery surface - Use caution on wet or slippery ground |
| Strada carrabile - Prestare attenzione ai veicoli in transito                     | Road section - Watch for passing vehicles                |
| Rifiuti - Riporta tutti i rifiuti con te                                          | Waste - Take all waste with you                          |
| Natura - Non raccogliere piante e non disturbare gli animali                      | Nature - Do not pick plants or disturb wildlife          |
| Fuochi - Vietato accendere fuochi                                                 | Fires - Lighting fires is prohibited                     |
| Cani - Tieni i cani sotto controllo                                               | Dogs - Keep dogs under control                           |
| Silenzio - Evita rumori molesti                                                   | Silence - Avoid disturbing noises                        |

