

Salerno

Patria della prima istituzione medica d'Europa



Camminare fa bene perché

1

Previene
l'osteoporosi

2

Tonifica
i muscoli

3

Allena
il cuore

Itinerario

TREKKING URBANO

Lunghezza
4.5 km

Durata
63 min

Salita
161 m

Discesa
130 m

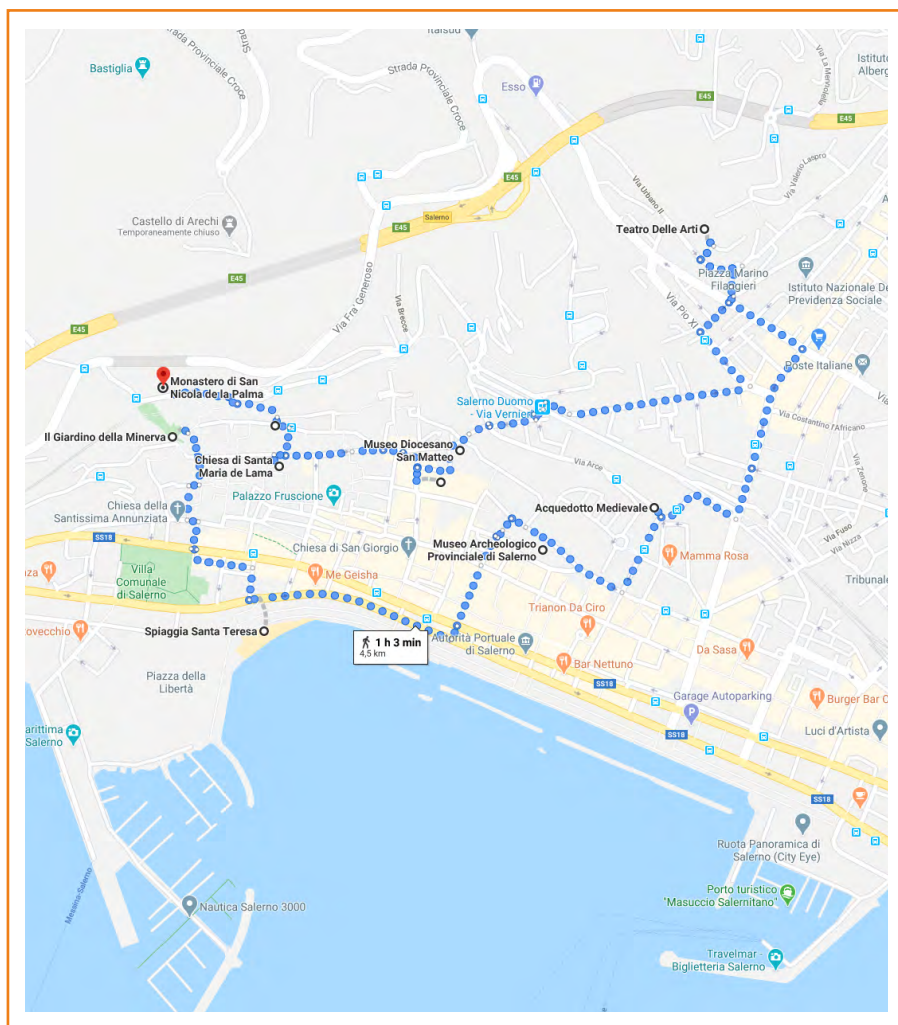
Giardino
della Minerva

Convento
di San Nicola
della Palma

La città

Salerno, a metà strada tra la Costiera Amalfitana e il Cilento, vanta origini molto antiche. Sul finire del II secolo a.C., l'originario insediamento etrusco divenne una fiorente colonia romana, assumendo il nome di Salernum. In seguito al crollo dell'Impero, la florida Salerno finì in mano ai Barbari. Solo nel XII secolo l'avvento degli Svevi risvegliò l'economia locale, portando alla fondazione della Scuola Medica Salernitana, una delle più antiche istituzioni universitarie della storia.

Salerno è oggi animata da diverse iniziative, come le famose Luci d'Artista, che hanno trasformato la città, un tempo considerata solamente porta della Costiera Amalfitana, in una meta turistica a tutti gli effetti.



[Vai al percorso GPS >>>](#)

Il percorso

Un itinerario per vivere l'esperienza salernitana, di poco più di **un'ora**, passeggiando tra le bellezze di questa città campana. Il percorso di **4,5 km** suddivisi in **dieci tappe**, guida alla scoperta della cultura e della storia di Salerno: dall'età romana all'epoca longobarda, fino ai secoli della dominazione spagnola e napoleonica.

Trascorrere una giornata a Salerno significa godere di un'esperienza all'insegna del relax. Ammirare il paesaggio marino dal lungomare o passeggiare tra i tesori del centro storico, sono attività che ben si sposano con la degustazione delle mille prelibatezze offerte dalla cucina locale.



I PERCORSI DEL BENESSERE



1 Giardino della Minerva

Il Giardino della Minerva, nel cuore medievale della città, è un esempio trecentesco di orto cinto e terrazzato. Il fondatore, Matteo Silvatico, fu insegnante presso la Scuola Medica di Salerno. Il particolare microclima di cui gode il giardino, unito al sistema d'irrigazione che prevede vasche e fontane per ogni terrazzamento, consente di mantenere vive le coltivazioni secolari. Grazie ad un intervento di restauro conclusosi nel 2000, sono oggi nuovamente visibili anche alcuni elementi settecenteschi.

500 mt

2 Spiaggia di Santa Teresa

La Spiaggia di Santa Teresa occupa l'estremità dell'ampio lungomare salernitano, puntellato da due schiere di alte palme. Nel 2015 la spiaggia è tornata a nuova vita grazie ad un progetto di riqualificazione urbana che ha coinvolto anche Piazza della Libertà, la Stazione Marittima e lo storico Teatro Diana. L'operazione di recupero ha incluso interventi di ripulitura e la costruzione di nuove infrastrutture: oggi un bel ponte in legno, circondato da aiuole fiorite, collega il lungomare all'arenile.



750 mt

3 Museo Archeologico Provinciale di Salerno

Il Museo Archeologico Provinciale è ospitato, dal 1964, nel complesso storico di San Benedetto. Esso raccoglie una ricchissima documentazione relativa alla storia dell'intera provincia salernitana, dalla preistoria al tardoantico. Oltre ai corredi funerari risalenti all'VIII secolo a.C. e alle testimonianze sannitiche, la collezione comprende statue, bassorilievi e monete di età romana. Una menzione speciale merita la testa bronzea di Apollo, rinvenuta nelle acque del Golfo di Salerno nel 1930 e divenuta simbolo del museo.



350 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE

4 Acquedotto Medievale

Costruito nel IX secolo per rifornire il Monastero di San Benedetto, l'acquedotto fu un'opera avveniristica in quanto, per la prima volta, vennero impiegati archi ogivali. Con il tempo lo sviluppo urbano inglobò l'imponente infrastruttura, della quale oggi resta ben poco. L'acquedotto viene generalmente soprannominato Ponte del Diavolo, per via della credenza popolare secondo cui venne costruito in una sola notte dal mago Pietro Barliario con l'aiuto di alcuni demoni. Un'altra leggenda vuole che proprio qui sotto fu fondata la Scuola Medica Salernitana.



950 mt

5 Teatro delle Arti

Il Teatro delle Arti di Salerno venne fondato nel 2004 da un gruppo di volenterosi artisti salernitani, all'interno di una struttura appena ristrutturata. La sala maggiore del teatro accoglie fino a cinquecento persone, mentre quella destinata alle proiezioni cinematografiche è dotata di cento poltrone. Nel Teatro delle Arti, in pochi anni di attività, sono andati in scena oltre 200 spettacoli e sono stati staccati oltre 70 mila biglietti. Su questo palcoscenico si sono esibiti interpreti del calibro di Lina Sastri e Aníbal Pannunzio.

1100 mt

6 Museo diocesano "San Matteo"

Il Museo diocesano "San Matteo" ha sede nello storico palazzo del Seminario Arcivescovile, che fu l'ultima sede della prestigiosa Scuola Medica Salernitana e che oggi accoglie l'archivio e la biblioteca comunali. Il museo, fondato nel 1935, inizialmente si trovava in un edificio adiacente alla Cattedrale. Oggi la sua collezione, la più importante della provincia di Salerno, include testimonianze che vanno dal Medioevo al Novecento, tra le quali delle tavolette eburnee istoriate del XII secolo e alcune tele di scuola caravaggesca.



150 mt



7 Cattedrale di Salerno

La Cattedrale di Salerno fu fondata nel 1084 da Roberto il Guiscardo. Purtroppo, della struttura originaria resta in piedi solamente il campanile sul lato meridionale, in quanto il resto del complesso fu ricostruito varie volte, come dopo il terremoto del 1688. Le decorazioni scultoree della chiesa riproducono figure di animali, come leoni, scimmie e centauri, presi in prestito dai bestiari medievali. La cripta accoglie le spoglie di San Matteo che, secondo la leggenda, furono traslate a Salerno da Gisulfo I nel X secolo

350 mt

8 Chiesa di Santa Maria de Lama

La Chiesa di Santa Maria de Lama fu eretta tra il X e l'XI secolo. Nel XIII secolo venne riedificata e la struttura precedente trasformata in cripta. A metà del Novecento la chiesa fu abbandonata e lasciata cadere in rovina, fino ai lavori di restauro terminati nel 1996. Di grande interesse storico e artistico sono due cicli di affreschi: l'uno di età longobarda e collocato nella cripta, l'altro realizzato tra il XIII e il XV secolo situato nella chiesa superiore. L'umidità generata dal torrente Lama, che scorre sotto il livello stradale, provoca un progressivo deterioramento degli affreschi nella cripta.



120 mt

9 Museo della Medicina "Roberto Papi"

Il Museo della Medicina, ospitato presso lo storico Palazzo Galdieri, conserva idealmente l'eredità culturale della Scuola Medica Salernitana. Grazie alle donazioni della famiglia del collezionista Roberto Papi, la raccolta vanta strumenti e attrezzature storiche rarissime, databili tra il XVII e il XX secolo. Il percorso museale è suddiviso per discipline mediche. Tutti gli argomenti sono trattati, in ogni sezione, secondo una logica didattico-dimostrativa che include interessanti ricostruzioni ambientali.



260 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE

10 Convento di San Nicola della Palma

Il convento, eretto nel 1070 dall' abate Leone di Cava, nel XV secolo passò ai Francescani Minori Osservanti, che lo ampliarono. Nel 1816 il complesso fu trasformato in orfanotrofio. L'edificio, gravemente danneggiato dall'alluvione del 1954 e dal terremoto del 1980, fu acquisito e restaurato dal comune che, dal 2012, l'ha concesso all'EBRIS (Istituto Europeo di Ricerche Biomediche di Salerno). Nel 2013 alcuni scavi archeologici hanno riportato alla luce un impianto termale di epoca bizantina, oggi valorizzato da una pavimentazione in cristallo.



Se dopo questa piacevole camminata
ti è venuta un po' di fame guarda
le nostre nuove ricette del benessere

www.oliocuore.it



I PERCORSI DEL BENESSERE