

Inhalt

Aus der Welt	8
--------------------	---

Vorfreude

Hier geht es lang – die große Tour und ihre Varianten	12
Nützliche Informationen von A bis Z	14
Subjektive Superlative	20

Ankommen

Anreise	24
Rieti Der Nabel Italiens	27
Amatrice Ausgangspunkt der großen Tour	33
L'Aquila Urbanes Leben im Gebirge	40
Pescara Großstadt am Meer	48

Quer durch die Abruzzen

1 Amatrice–Campotosto

Blumenwiesen unter den Monti della Laga	56
---	----

<i>Ein Staudamm, Torf und Schafe</i>	64
--	----

1+ Gipfeltour von Campotosto: Cima della Laghetta (2369 m)–

Monte Gorzano (2458 m)

Zum Gipfelkamm der Laga-Berge	69
-------------------------------------	----

2 Campotosto–Paladini

Romantische Pfade überm See	73
-----------------------------------	----

<i>Blühende Landschaften</i>	80
------------------------------------	----

3 Paladini–Pietracamela Das Rauschen des Waldes	84
--	----

<i>Entdecker und Touristen</i>	89
--------------------------------------	----

3A Variante Valle Chiarino–Campo Imperatore

Auf dem schnellsten Weg nach oben	94
---	----

4 Pietracamela–Campo Imperatore

Aufstieg zum Gran Sasso	97
-------------------------------	----

<i>Gran Sasso – Kaleidoskop der Epochen</i>	104
---	-----

4+ Gipfeltour von Campo Imperatore: Corno Grande (2912 m)

Abstecher: Calderone-Gletscher und Monte Aquila

Der höchste Gipfel der Abruzzen	109
---------------------------------------	-----

<i>Mit Blashorn und Barometer auf dem Gran Sasso</i>	113
--	-----

4++ Gipfeltour von Campo Imperatore: Monte Portella (2385 m) und

Pizzo Cefalone (2533 m). Abstecher: Pizzo d'Intermesoli (2635 m)

Felspyramiden im Gran-Sasso-Massiv	119
--	-----

<i>Kein Skizirkus im Gletschertal</i>	123
---	-----

5 Campo Imperatore–Castel del Monte	
Die Wanderung der vier Seen	127
<i>Starke Orte: die Magie der alten Steine</i>	135
6 Castel del Monte–Forca di Penne	
Auf alten Handelsrouten	140
<i>Die Welt der Hirten</i>	146
7 Forca di Penne–Musellaro	
Wo Joseph Beuys die Natur verteidigte	150
<i>Ein Unikum der Weltkunst</i>	160
8 Musellaro–Caramanico Terme	
Die Schluchten von Orta und Orfento	163
<i>»Die Lebensweise ist unglaublich dürrtig«: Schlechte und gute alte Zeiten</i>	168
8+ Ausflug von Caramanico Terme: Valle dell'Orfento	
Ein Canyon im Maiella-Gebirge	174
9 Caramanico Terme–Passo San Leonardo	
Genüsse auf der Passhöhe	178
<i>Ricotta, Lamm und Pilze: Die Küche der Abruzzen</i>	183
10 Passo San Leonardo–Sulmona	
Ein starker Abstieg	187
Sulmona	193
10+ Ausflug von Sulmona: Campo di Giove–Pacentro	
Das reine Vergnügen	202
10++ Gipfeltour von Sulmona: Monte Porrara (2137 m)	
Grandiose Panoramen	204
11 Sulmona–Castrovalva	
Im stillen Tal	208
<i>Kunst in Bergdörfern: D'Annunzio und Escher</i>	214
12 Castrovalva–Scanno	
Traumpfade über der Sagittario-Schlucht	219
<i>»Empfehlungen nöthig«: Reisende in Scanno</i>	227
12+ Ausflug von Scanno: La Terratta (2208 m)	
Aussichtskamm über dem Nationalpark	232
13 Scanno–Iovana	
Der Weg der Schäfer	237
13 A Variante Scanno–Serra Sparvera (1998 m)–Iovana	
Natur pur	239
<i>Liborio Carfagnini, Schäfer aus Leidenschaft</i>	243
14 Iovana–Pescocostanzo	
Bärenbrunnen und Blumenmeer	247
<i>400 Männer in Pittsbourgo</i>	257
15 Pescocostanzo–Ateleta	
Arrivederci, Abruzzi	263

Abschluss im Nationalpark

16 Scanno–Opi

Bergpfade, Pässe, Panoramen	272
<i>Der König und der Bär: Die Entstehung des Nationalparks</i>	277

17 Opi–Civitella Alfedena

Das Tal der Gämsen	281
<i>Bernardos Freunde und die Feinde des Lebens</i>	289

17+ Gipfeltour von Civitella Alfedena/Villetta Barrea: Rocca Chiarano (2175 m)

Aussichtsreicher Höhenzug	293
---------------------------------	-----

18 Civitella Alfedena–Barrea

Waldpfade mit Seeblick	297
<i>Ignazio Silone, der Erzähler der Abruzzen</i>	299

Frühjahrsvariante: Im Hügelland um L'Aquila

19 San Demetrio ne'Vestini–Caporciano

Dörfer, Kirchen, Tempel: Kultur am Rand der Berge	306
<i>Die Autobahn der Wanderschäfer</i>	313

20 Caporciano–Forca di Penne

Im Safranland	317
<i>Eine Erfolgsgeschichte – die Wirtschaft der Abruzzen</i>	324

Literatur	330
-----------------	-----

Ortsregister	335
--------------------	-----

Bildnachweis	337
--------------------	-----

Themen auf einen Blick

Beuys, Joseph	160	Küche	183
Campo Imperatore	104	Kunst in Bergdörfern	214
Campotosto	64	Lebensformen in alten Zeiten	168
Carfagnini, Liborio	243	Naturschutz	123
D'Annunzio, Gabriele	214	Ovid	196
Emigration und Immigration	257	Pflanzen	80
Entstehung des Nationalparks	277	Reisende in Scanno	227
Escher, Maurits Cornelis	214	Silone, Ignazio	299
Frühe Gipfeltouren am		Tiere	289
Gran Sasso	113	Tourismusgeschichte	89
Hirtenkultur	146	Wanderschäferei	313
Kihlgren, Daniele	135	Wirtschaft	324