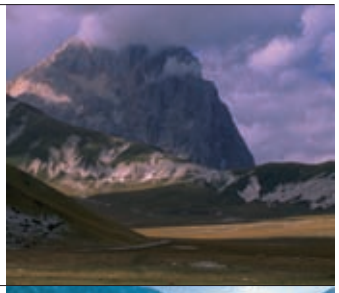
Berge im Sommer

2 In den Bergen der Abruzzen



10 Abruzzen: Berge für alle

12 Sommerurlaubsorte in den abruzzesischen Bergen

26 Die Seen der Abruzzen

28 Veranstaltungen: Jeder Tag ein unvergessliches Erlebnis!

30 Gastlichkeit in den abruzzesischen Bergen

34 Die Berge der Abruzzen, Kunsthandwerk und kulinarische Kostbarkeiten

In den BERGEN

Der majestätische und raue Gran Sasso mit seinem hellen Kalkstein beherrscht den Apennin. Knapp unter der Nordwand des Corno Grande befindet sich der Calderone, der einzige Gletscher im Apennin und der südlichste Europas. Im Süden des Massivs erstreckt sich die weitläufige Ebene Campo Imperatore auf einer Höhe von 1800 m. Die Monti della Laga sind reich an Quellen, Wasserläufen und Wäldern. Das mit dem Morrone-Massiv verbundene Majellagebirge ragt zwischen Meer und Apennin in die Höhe und dominiert die abruzzesische Landschaft. Seit Urzeiten bildet es für die Einheimischen das „Muttergebirge" (La Montagna Madre). Die zwischen Gebirge und Meer eingebettete Hügellandschaft weist deutliche Zeichen permanenten Wandels auf: Der Lehm rutscht ins Tal ab und bildet somit Erosionsrinnen (sog. Calanchi), die die abgerundeten Konturen zerklüften.

Alpine Umgebungen, die nach Meer duften

Im Sommer, wenn der Schnee endlich geschmolzen ist und die Buchenwälder sowie die unendlichen Wiesen wieder in sattem Grün leuchten, ist das Gebirge der Abruzzen wirklich unwiderstehlich. Die üppige Vegetation verleiht der gesamten Region einen reifen Glanz: Mit ihren Wäldern und den saftig grünen Wiesen der Berge, den unendlichen Hochebenen mit grasenden Viehherden, der weiten Landschaft, die so rein gar nichts mit den fast bedrohlich wirkenden und steil abfallenden Alpenregionen gemeinsam hat, der prickelnden Luft mit ihrem Duft nach frischer Meeresbrise (auch in hohen Lagen ist der Geruch des Meers deutlich wahrzunehmen, das nur wenige Kilometer Luftlinie entfernt gut zu sehen ist) und der herrlichen intakten Natur sind die Berge der Abruzzen etwas ganz Besonderes,

der Abruzzen

das den Besucher tief berühren kann. Den Beweis dafür liefern mehr als alles andere die unzähligen Stammgäste, die sich Jahr um Jahr hier einfinden, um die Naturschönheiten zu genießen: Wer die Berge der Abruzzen einmal ins Herz geschlossen hat, wird sie niemals mehr vergessen.

Die Berge der Abruzzen: Europas Tibet

Am ursprünglichsten und unberührtesten ist sicherlich das Hinterland der Abruzzen, besser gesagt die Berge, da 75 % der Fläche dieser Region auf einer Höhe von über 700 m liegen. Zahlreichen Wissenschaftlern zufolge handelt es sich sogar um ein einziges, riesengroßes und originelles „Freilandmuseum" zur Geschichte der Region und der Landschaft.

Die Natur ist hier unbestrittene Herrscherin: Im Berggebiet der Abruzzen befinden sich die vier Parks und die über 30 Naturschutzgebiete der Region, daher steht fast die Hälfe der abruzzesischen Berge unter Naturschutz. Nicht zu vergessen sind die tausend Dörfer auf den Hügeln, Bergen oder Felsvorsprüngen: außergewöhnliche und oftmals uralte historische Ortschaften, deren Häuser sich eng um eine Burg drängen.

Dann gibt es das unendliche Weideland mit seiner ganz besonderen Atmosphäre.

Die *Transumanza*, das heißt die saisonbedingte Wanderschaft von Menschen und Viehherden auf den als *Tratturi* bezeichneten Wanderstraßen zwischen den Sommerweiden im Apennin und den Winterweiden im Tavoliere in Apulien, prägte die Geschichte der Abruzzen schon seit der vorrömischen Zeit. Noch heute gibt es im abruzzesischen Gebiet Zeichen für dieses Kommen und Gehen von Menschen und Herden: Die alten *Tratturi* (die breiten Graswege für den Viehtrieb) sind noch auf einigen Teilstücken zu erkennen – wie in der Piana di Navelli – und durchqueren alte Überreste von Orten, die – wie Peltuinum – die Etappen dieser Reise bildeten. Die weitläufige

Hochebene ist für die Produktion von äußerst feinem und wertvollem Safran berühmt und heute noch von befinden sich dort die geheimnisvollen, abgelegenen Kirchen entlang der *Tratturi* mit ihrer einfachen Architektur, die den Hirten als Einkehrstätten auf dem langen und mühsamen Weg nach Apulien dienten. An diesen Wanderstraßen liegen auf Erhöhungen mittelalterliche, dicht zusammengedrängte Ortschaften, die vollständig aus rohem Stein gebaut und deren Häuser so ineinander verschachtelt wurden, dass sie eine Art Stadtmauer und einen äußerst wirksamen Verteidigungsring um das Dorf bildeten. Ihren Reichtum, der an der außerordentlichen architektonischen Güte und den zahlreichen Beispielen wertvoller Kunstwerke ersichtlich ist, verdankten diese Orte vor allem der florierenden Viehzucht.
Ein wirklich einzigartiger Landstrich der abruzzesischen Berge ist durch Terrassierungen und Konstruktionen aus Trockenmauerwerk gekennzeichnet. Diese mühsame Arbeit leisteten die Vorfahren der heutigen Bewohner in ihrem Versuch, dem Gebirge winzige Stückchen Land und kleine Weideflächen abzutrotzen. Die Tholoi sind heute noch vor allem auf der Majella zahlreich verbreitet und gliedern die Abruzzen zu Recht in die Gebiete des Mittelmeerraums ein, die stark von Trockenmauerwerkkonstruktionen in einfacher, jedoch effektiver Bauweise geprägt sind.

Das Berggebiet der Abruzzen: ein Schatzkästlein im Herzen von Mittelitalien, das einzigartige Naturlandschaften enthält, nur einen Katzensprung von den Städten der Halbinsel entfernt; bewahrenswerte, unter Naturschutz stehende Gebiete, die heute jedoch für zahlreiche Fremdenverkehrsangebote optimiert und behutsam erschlossen wurden; überraschende und faszinierende

Wenn Sie Lust haben, können Sie am selben Tag morgens einen Ausflug in den Bergen machen, sich am Nachmittag in die erfrischenden Fluten des Meeres stürzen und abends unter einem ländlichen Sternenhimmel Ihr Abendessen genießen.

Dank ihrer Parks wurde die Natur der Abruzzen bewahrt und kann heute von allen gewürdigt und besucht werden. Dieser große Einsatz für die Erhaltung der Umwelt und das umfassende unter Naturschutz stehende Gebiet verschafften den Abruzzen den verdienten Titel „grüne Region Europas“.

Landschaften, die noch den Duft von echtem Abenteuer und Entdeckergeist verströmen und die inspirieren. Kurzum eine Natur, die es zu entdecken gilt.
Und diese Entdeckungsreise ist heute leicht möglich: dank der professionellen Bergführer für das Mittel- oder Hochgebirge, der Park- und Forstwächter, der Fremdenverkehrskooperativen und natürlich der zahlreichen Wege, die Ausflüge für jeden Geschmack (zu Fuß, mit dem Pferd oder Mountainbike) und mit allen Schwierigkeitsgraden ermöglichen (vom einfachen Spaziergang über Extremtrekking bis hin zu behindertengerechten Strecken).

ABRUZZEN, GRÜNE REGION EUROPAS

In den Abruzzen ist die Natur wirklich schon seit Langem geschützt. Der Nationalpark der Abruzzen (der heute die Bezeichnung *Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise* trägt) wurde zwischen 1922 und 1923 gegründet und ist nun das nationale Wahrzeichen des ausgeübten Umweltschutzes im Apennin. In den vergangenen Jahrzehnten kamen diesem zwei weitere große Nationalparks hinzu: *Gran Sasso e Monti della Lage* und *Majella*. Die Region richtete darauf den großen Regionalpark Sirente-Velino sowie ein dichtes Netz an derzeit über 30 Naturschutzgebieten ein, deren Anzahl ständig steigt.

Die Abruzzen haben sich das ständige Engagement zur Erhaltung der Umwelt zum Ziel gesetzt, was dazu führte, dass über 30 % des gesamten Gebiets unter Naturschutz stehen. In dieser Hinsicht erwiesen sich die Parks nicht nur als einfache umzäunte Bereiche, sondern als konkrete Mittel, mit dem die regionale Gemeinschaft dem Gebiet einen unverzichtbaren Eigenwert anerkennt. Nicht nur zufällig

sind die Abruzzen führend beim Projekt APE (*Appennino Parco d'Europa* – Apennin Park Europas), einer komplexen und gut strukturierten Initiative für den Umweltschutz und die nachhaltige Entwicklung, die alle Naturschutzgebiete des Apennins dank einer vollkommen innovativen und strategisch durchdachten Umsetzung der EU-Richtlinien vernetzt.

Nationalpark Gran Sasso und Monti della Laga
Wie bereits der Name sagt, umfasst das Schutzgebiet zwei aneinandergrenzende Gebirgsmassive. Der Gran Sasso wird ziemlich stark von Wanderern, Bergsteigern und Skiläufern frequentiert. Weniger bekannt, jedoch ziemlich interessant für Wanderer sind die Monti della Laga. Der Park wurde 1995 gegründet und weist eine Fläche von 148 935 ha auf, die sich auch auf das Latium und die Marken erstreckt. Die höchsten Gipfel des Gran Sasso sind die Kalksteinfelsen des Corno Grande, des Corno Piccolo, des Pizzo d'Intermesoli und des Monte Camicia. Das Massiv beherbergt auch den kleinen Gletscher Calderone (den südlichsten Europas) und grenzt im Süden an die Hochebene Campo Imperatore an. Die Monti della Laga präsentieren sich sanfter, sind reich an Wasser und bergen herrliche Wasserfälle in sich. Dem Touristen steht ein Netz aus Besucherzentren, Lehrpfaden und Tierreservaten zur Verfügung.

Nationalpark der Majella
Auf der Westseite ragt die Majella rau und eindrucksvoll in die Höhe, öffnet sich oben zur Hochebene Femmina Morta und wird auf der Ostseite von den ursprünglichsten Schluchten der Abruzzen durchzogen: den Canyons Orfento, Selva Romana, Santo Spirito und dem Val Serviera. Der Park umfasst auch die Gebirgswälle des Monte Morrone und der Monti Pizi. Der ebenfalls 1995 gegründete Park erstreckt sich mit seiner Fläche von 74 095 ha über die Provinzen L'Aquila, Chieti und Pescara. Der höchste Gipfel des Massivs ist der Monte Amaro mit 2793 m.

Nationalpark Abruzzen, Latium und Molise
Der Park wurde 1992 gegründet und zieht jedes Jahr eine Million Besucher an. Neben der Fauna und der Flora besteht sein Zauber in der rauen Formation der Berge, den eindrucksvollen Dörfern, den italischen und römischen Nekropolen sowie den alten Viehstraßen. Dem Touristen steht ein Netz aus Besucherzentren, Lehrpfaden und Tierreservaten zur Verfügung. Der Park umfasst eine Fläche von 44 000 ha und erstreckt sich auch – wie der Name schon sagt – auf die Regionen Molise und Latium. Die Berge des Parks muten wild und ursprünglich an und sind durch Klammen, Karstfelder, Hochebenen und schöne Seen, wie Vivo, Scanno und Barrea, geprägt.

Regionalpark Sirente-Velino
Auch wenn der Velino und der Sirente nicht so hoch sind wie die Majella und der Gran Sasso, bieten sie dem Besucher doch ebenso interessante Möglichkeiten wie die größeren Bergmassive. Der Regionalpark wurde 1989 gegründet und erstreckt sich mit seiner Fläche von 59 140 ha vollständig in der Provinz L'Aquila. Die beiden Kalksteinmassive sind durch die Hochebene Rocche, die Piani di Pezza und die Prati del Sirente mit Karstfeldern und Felswänden voneinander getrennt. Schön sind die breiten Schluchten Celano und San Venanzio, aber vor allem die spektakulären Höhlen Grotte di Stiffe.

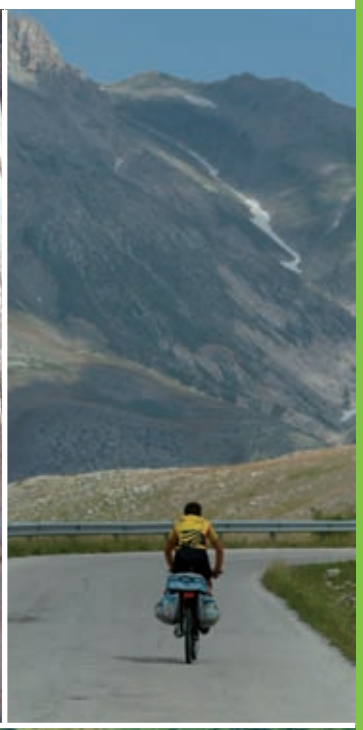
Wenn Sie zum ersten Mal Urlaub in den Abruzzen machen, werden Sie sicherlich überrascht sein, dass nur einige Dutzend Kilometer zwischen einsamen Stränden und hohen Gipfeln liegen und dass Wanderer wirklich ursprüngliche, herrliche und unberührte Natur nur einen Katzensprung von einem bequemen Parkplatz entfernt finden.

Dass die abruzzesischen Berge wirklich touristenfreundlich und für alle Besucher leicht nutzbar sind, beweisen allein die vielen markierten Wege und Routen, zu denen auch Klettersteige im Hochgebirge, behindertengerechte Wege und Strecken für verschiedene Sportarten, wie Reitwege, Geländewagenparcours und Endurostrecken, zählen. In der gesamten Bergregion der Abruzzen steht eine große Auswahl an verschiedenen Wegen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden zur Verfügung: Angefangen bei den ganz einfachen Strecken für einen erholsamen Spaziergang entlang Feldern und Wiesen oder im Wald für Ungeübte, Familien, Kinder und Senioren oder für alle, die sich einfach nur die Beine vertreten und ein bisschen frische, reine Luft schnappen möchten. Die etwas schwierigeren Wege führen schon weiter ins Gebirge hinein und erfordern für eine mehrstündige Wanderung ein Mindestmaß an Erfahrung, eine gewisse Ausrüstung und Ausdauer. Schließlich gibt es dann die wirklich anspruchsvollen Strecken für echte Bergfexe mit viel Erfahrung, großer Ausdauer und der richtigen Ausrüstung für Wanderungen, die manchmal den ganzen Tag dauern und zu wirklich ganz besonderen Zielen führen. Immer ist das vom italienischen Alpenverein, den Parks, den Naturschutzgebieten oder auch den lokalen Behörden verwaltete Wegenetz gut gepflegt und mit farbigen, an strategischen Punkten angebrachten Markierungen ausgeschildert. In allen Besucherzentren der Parks und an den wichtigsten Infopoints in den Ortschaften finden Sie Wanderführer und -karten. Sich in den abruzzesischen Bergen zu verlaufen ist wirklich ein schwieriges Vorhaben.
Lediglich die steil in den Himmel ragenden Felswände sind

Abruzzen BERGE

erfahrenen Alpinisten und Freeclimbern vorbehalten – alle anderen Ziele, einschließlich der hohen Gipfel mit ihren knapp 3000 m, sind dagegen von allen zu bewältigen. Der Corno Grande selbst, der höchste Fels des Gran-Sasso-Massivs mit seinen vier Gipfeln zwischen 2800 und 2900 m Höhe ist für viele – auch für Leute, die nicht unbedingt Experten sind – auf einer nicht allzu schwierigen Kletterpartie erreichbar. Die Wander- und Ausflugswege beginnen immer an den wichtigsten touristischen Ausgangspunkten im Gebirge, die sich meistens in der Nähe von Dörfern oder Ortschaften befinden und leicht mit dem Pkw zu erreichen sind.

Im Majella-Park gibt es sogar Naturschutzgebiete, in denen behindertengerechte Wege angelegt wurden, damit auch weniger agile Gäste die Schönheiten der Natur genießen können. Mit welchem Fortbewegungsmittel auch immer Sie die Natur am liebsten erkunden, die abruzzesischen Berge stehen Ihnen dafür offen: Mit dem Mountainbike können Sie einen Großteil der Wege befahren: kreuz und quer auf den über 40 km der Hochebene Campo Imperatore, auf den Altopiani Maggiori der Majella, zwischen den Ortschaften der Hochebene Rocche und der Piano di Pezza, um nur die interessantesten zu erwähnen. Reitsportfans finden geeignete Stationen für ihre vierbeinigen Freunde und Reitställe, wo sie sich vor Ort ein Pferd leihen können, sowie einen wunderbaren ausgebauten Reitweg entlang der ganzen Gebirgskette des Gran Sasso und natürlich Tausende von Hektar unberührter Natur, die sie vom Sattel aus so richtig genießen können. Wer gerne in Bergschuhe steigt, ob als Trekkingfan oder einfacher Spaziergänger, findet immer genug „Boden unter den Füßen" für seine Leidenschaft. Geländewagenfans, Endurofreaks oder Trialfahrer können auf kilometerlangen Schotterwegen ihrem Abenteuerdrang freien Lauf lassen.



Auch wenn Sie einfach nur Lust haben, Ihr Auto abzustellen, eine Decke auszubreiten und sich im warmen Sonnenschein zu erholen, ohne dabei etwas anderes zu hören als das Pfeifen des Winds und das Zirpen der Grillen, dann ist jeder Winkel des abruzzesischen Gebirges für Sie wie geschaffen. Suchen Sie sich nach dem Zufallsprinzip mit dem Finger auf der Karte Ihr Plätzchen aus und „buchen" Sie!

für alle

SOMMERURLAUBSORTE

in den

Das Fremdenverkehrsangebot der abruzzesischen Berge im Sommer ist ausgesprochen umfangreich. Im Winter bieten sich in erster Linie die mit Liftanlagen und Wintersporteinrichtungen ausgerüsteten Orte an, vom Frühling bis zum Herbst können Sie die abruzzesischen Berge aber fast überall erleben. Jedes Dorf über 700 m Höhe ist dann der richtige Platz, um die Schönheiten der Bergwelt zu genießen. Von Norden bis Süden ist die Gegend reich an Orten und Schätzen, die es alle zu erforschen und zu entdecken gilt.
Ein Großteil der schönen Berggebiete dieser Region steht nunmehr als Parks und Reservate unter Naturschutz: Diese Einrichtungen können sich für eine gut durchdachte Entdeckungsreise durch diese außerordentliche Landschaft als ziemlich nützlich erweisen.
Die Besucherzentren, Infopoints und Museen sind die wichtigsten Anlaufstellen für Touristen. Aber vergessen Sie trotz der zahlreichen offiziellen Fremdenverkehrs- und Besuchereinrichtungen nicht, dass Ihre besten Freunde die Abruzzeser sind: In jedem Dorf und in jedem Viertel finden Sie viele freundliche und zuvorkommende Menschen, die Ihnen Informationen liefern, Ratschläge erteilen und Ihnen mit ihrer Ortskenntnis dabei helfen können, das Gebiet optimal zu entdecken.

abruzzesischen Bergen

Monti della Laga

Beginnen wir unsere Entdeckungsreise durch die tausend Orte des abruzzesischen Gebirges im Norden, beim Massiv der Monti della Laga an der Grenze zu Latium und Molise: dank der zahlreichen Wälder ein wahrhaftes Paradies für Wanderer, das vor allem durch das Wasser geprägt wird, das im Frühling viele herrliche Wasserfälle speist. La Laga ist von vielen Verbindungsstraßen durchquert, die gut an die Hauptverkehrswege angeschlossen sind, weist zahlreiche kleine Dörfer auf und hat ein gut ausgebautes Wegenetz zu bieten. Im Herzen des Massivs befinden sich die Gemeinden Valle Castellana, Cortino, Crognaleto, Campotosto und Rocca Santa Maria mit ihren unzähligen Ortsteilen, die oft nur aus wenigen Sandsteinhäusern bestehen. Unvergessliche Autofahrten erwarten Sie in einer von üppiger Vegetation geprägten Landschaft: Der Blick reicht von engen Schluchten über große weite Flächen mit atemberaubendem Panorama auf die Gipfel des Laga-Massivs und der nahe gelegenen Gebirgskette des Gran Sasso. Die wichtigsten Fremdenverkehrsorte sind: Ceppo, Ausgangspunkt für herrliche Spaziergänge im Bosco Martese, zu den Gipfeln des Massivs und zu einigen Wasserfällen, wie Morricana; der Lago di Campotosto, einer der größten künstlichen Seen Europas und ein wahres Paradies für Birdwatching und Fotosafaris, ideal für Kanufahrer, Windsurfer, Kitesurfer, aber auch für Reiter und Radfahrer auf der herrlichen Straße rund um den See; Cesacastina, ein winziges, eindrucksvolles Dorf, von dem Wanderwege ins Valle delle Cento Cascate (Tal der hundert Wasserfälle) und bis zu den Gipfeln des Laga-Massivs starten. Interessant ist Piano Roseto zwischen Cortino und Crognaleto, eine grüne Ebene, die sich hervorragend für Picknicks eignet. In der Nähe beginnen einige Wege, darunter einer, der bis zum Gipfel des Monte Gorzano, vorbei an der gleichnamigen Berghütte, führt. In Cortino befindet sich außerdem ein Tierreservat. In den Tälern des Laga-Massivs können Sie zahlreiche verlassene Dörfer besuchen, die manchmal zwar winzig, aber immer beeindruckend sind, wie zum Beispiel Tavolero und Valle Piola. Zu einigen können Sie direkt mit dem Auto fahren, andere sind nur zu Fuß zu erreichen. Die vielen Wasserläufe, von denen einige im Frühling beträchtlich anschwellen, bilden eine schöne Herausforderung für Canyoning-Fans. Im Winter gefrieren manche, ebenso wie einige Wasserfälle, und werden so zu idealen Bühnen für Eis-Extremsport. In Richtung Osten stellen Montagna di Campli und Montagna dei Fiori, die so genannten Monti Gemelli (Zwillingsberge), die letzten Ausläufer des Massivs vor den sanften, zum Meer abfallenden Hügeln dar. In der Mitte befindet sich der Ortsteil Macchia da Sole, wo verschiedene Schotterwege für Geländewagentouren abgehen sowie ein kurzer Fußweg zur Ruine der mittelalterlichen Festung Castel Manfrino. An den Hängen der beiden Monti Gemelli liegen Civitella del Tronto mit der beeindruckenden Festung, Campli, ein wahrhafter Kunstschrein, und

Ripe di Civitella, der Ausgangspunkt für eine faszinierende und einfache Wanderung zu der effektvollen, engen Schlucht des Flusses Salinello, vorbei am schönen Wasserfall und an den Einsiedlerhöhlen bergauf bis zum Castel Manfrino. In Civitella del Tronto befindet sich ein schöner Klettergarten. An der Nordseite des Montagna dei Fiori liegt der Urlaubsort San Giacomo-Monte Piselli, ideal für schöne Spaziergänge und Ausflüge. In Richtung Westen fällt das Massiv hingegen in das Tal des Flusses Aterno – auf der Seite der Provinz L'Aquila – ab, wo sich historische Ortschaften wie Montereale, Capitignano, Barete, Pizzoli mit der Burg, aber auch Cagnano Amiterno, Zugangstor zur eindrucksvollen Piano di Cascina, befinden.

Gebiet Alto Aquilano

Von L'Aquila sind leicht zwei Berggebiete zu erreichen, die zwar weniger bekannt sind, doch schöne Landschaften und interessante Möglichkeiten für angenehme Sommerspaziergänge über Wiesen und Hänge bieten. Es handelt sich um das Gebiet um Tornimparte, ein seit der Antike bevölkerter Landstrich, bis vor einigen Jahrzehnten Zentrum der Köhlerei, und um die Strecke, vorbei an Lucoli bis zur Ebene Campo Felice, bekannt für ihre Liftanlagen, aber auch interessant zur warmen Jahreszeit wegen der zahlreichen Möglichkeiten für Spaziergänge, Ausflüge und sportliche Aktivitäten.

Capannelle

In Richtung Süden endet das Laga-Massiv im weitläufigen Flusstal des Vomano, das von der Staatsstraße Nr. 80 durchzogen ist, die den Zusatz „delle Capannelle" trägt. Dabei handelt es sich um eine eindrucksvolle Gebirgsstraße, die Teramo über Montorio al Vomano mit L'Aquila verbindet und erst kürzlich als Touristenroute des Parks Gran Sasso-Laga ausgebaut wurde. Entlang dieser Straße treffen Sie auf zahlreiche Ortschaften, die wichtigste davon ist Aprati mit Restaurants, Unterkünften und einer weiteren ungewöhnlichen Übernachtungsmöglichkeit: den alten *Case Cantoniere*. Diese ehemaligen Bahn- oder Straßenwärterhäuser wurden von der Parkverwaltung renoviert und zu Ferienwohnungen umgebaut. Dieses Tal grenzt die beiden als Park geschützten Gebirgsmassive voneinander ab: das oben erwähnte Laga-Massiv und den Gran Sasso, der aufgrund seiner majestätischen Felsengipfel als Dach der Abruzzen gilt. Auf der Höhe des künstlichen Stausees Provvidenza, entstanden durch einen der beiden Dämme des Flusses Vomano, beginnt die Straße ins Val Chiarino, ein einsames Plätzchen mit unberührter, eindrucksvoller Naturlandschaft, wo in den ersten Herbstmonaten ein faszinierendes Farbenspiel stattfindet. Am eigentlichen Pass beginnt in der Nähe des Elektrizitätswerks eine schöne Panoramastraße, die bis nach Assergi hinabführt. Auf dem Weg treffen Sie auf den Ausgangspunkt eines wundervollen Pfads,

der am gleichnamigen Berg bis zur Einsiedelei San Franco bergauf geht. Einer Legende zufolge soll sich der Heilige dort im Gebet zurückgezogen und die wundersame Entstehung einer Heilwasser führenden Quelle bewirkt haben. Bevor Sie nach Assergi gelangen, treffen Sie auf den Ortsteil San Pietro della Ienca, wo Papst Johannes Paul II. bei einem seiner häufigen Besuche in den abruzzesischen Bergen einen Gottesdienst abhielt.

Gran Sasso d'Italia

Während die Monti della Laga mit Wasser und Wald auftrumpfen, ist das Massiv des Gran Sasso das Eldorado der Felsen und der großen Hochebenen. Sich von Nordwesten nach Südosten ausdehnend besitzt es eine ziemlich charakteristische Form, wobei die großen Gipfel nach Osten gerichtet sind: Prena, Camicia, Brancastello und als höchste Spitzen Corno Piccolo und der majestätische Corno Grande, der fast 3000 m hoch in den Himmel ragt. Die hohen Gipfel sind ein Paradies für Alpinisten: steile, raue, nackte Felswände mit alpenähnlichem Gestein stellen große Herausforderungen im abruzzesischen Gebirge dar – natürlich ausnahmslos für trainierte und erfahrene Bergsteiger. Ausgangspunkte sind Prati di Tivo in der Provinz Teramo und Campo Imperatore auf der Seite der Provinz L'Aquila. Die Felswände des Corno Grande und des Corno Piccolo, des Prena und des Camicia sowie des Pizzo d'Intermesoli sind am stärksten frequentiert. Legendär ist bei den Alpinisten die Nordostwand des Corno Grande, die fast tausend Meter senkrecht in den Himmel ragt und den Beinahmen „*Paretone*" (große Wand) trägt. Dort befinden sich über 40 Kletterwege, einige davon äußerst anspruchsvoll. Außerdem gibt es zahlreiche gut geeignete Kletterzonen, wie zum Beispiel in Pietracamela, Prati di Tivo, Forca di Penne und Monte Aquila sowie einige äußerst populäre Klettergärten, in denen man diese faszinierende Sportart erlernen kann, wie bei Madonna d'Appari und in Paganica. Im Südwesten der großen Gipfel erstreckt sich das allgemein als *piccolo Tibet* (Kleintibet) bekannte Gebiet: das außerordentliche Szenario der Hochebene Campo Imperatore. Es handelt sich um eine enorme intramontane Hochebene glazialen Ursprungs, die sich über Dutzende von Kilometern ausdehnt und von unvergleichlicher Schönheit ist. Der urzeitlich anmutende Zauber, der von ihr ausgeht, ist so betörend, dass sie seit vielen Jahren als natürliches Setting für zahlreiche Werbespots und auch einige ziemlich bekannte Filme dient. In Richtung L'Aquila wird die Ebene höher und erreicht ihren Gipfel in der natürlichen Abgrenzung zwischen dem Monte Scindarella und dem Monte Portella, wo sich auch die Bergstation der modernen Seilbahn befindet, mit der Sie in ein paar Minuten von der Autobahnausfahrt Assergi an der A24 Rom–Teramo in die Höhe gelangen. Durch die Hochebene führt eine asphaltierte

Panoramastraße, die im Winter wegen des Schnees so gut wie unpassierbar ist. Im Sommer ist sie jedoch gut von verschiedenen Orten im Tal zugänglich (Assergi, Santo Stefano di Sessanio und Castel del Monte in Richtung L'Aquila sowie Rigopiano in Richtung Teramo und Pescara) und ermöglicht Ihnen, jeden Bereich der Ebene leicht zu erreichen. Sie eröffnet unzählige Routen für Spaziergänge, Radwanderungen, Mountainbiketouren und vor allem Ausritte. Da oft ein guter Wind weht und keine Hindernisse vorhanden sind, lassen viele Leute hier auch gern Drachen steigen. Im Herzen der Hochebene befindet sich eine Gaststätte, wo Sie neben typischen Produkten und Gerichten sogar Fleisch von lokalen Erzeugern kaufen und selbst auf den in der Nähe eingerichteten Grillplätzen zubereiten können: ein wirklich besonderes kulinarisches Erlebnis. Für Trekking- und Wanderfreunde bietet Campo Imperatore eine Vielzahl an Möglichkeiten und Wegen, die alle gut markiert, gepflegt und wie in den anderen Gegenden der Abruzzen durch die Wegzeichen des italienischen Alpenvereins CAI und der Nationalparks perfekt ausgeschildert sind. Zur Verfügung stehen einfache familiengerechte Spaziergänge in den Wäldern, schöne Ausflüge zur Fonte Vetica, zum Monte Camicia oder zum Sella di Corno sowie lange, nur für geübte Wanderer geeignete Bergwanderungen zu den Hochgebirgshütten oder sogar hinab ins Val Maona bis nach Prati di Tivo in der Provinz Teramo. Dieser bedeutende Wintersportort der Gemeinde Pietracamela bietet zahllose Gelegenheiten, um das Gebirge auch im Sommer zu erleben: zu Fuß, mit dem Pferd oder Mountainbike. Von den Hotels führt eine Seilbahn bis zur so genannten Madonnina, wo Trekkingfans bis zur Franchetti-Hütte beim Calderone, dem einzigen Gletscher des Apennins, und dann zum Gipfel des Corno Grande wandern können. Im nahen Wintersportort Prato Selva werden auch zur warmen Jahreszeit schöne Ausflugsmöglichkeiten geboten. Auf der Teramo zugewandten Seite liegen weitere Ortschaften, wie Isola del Gran Sasso mit dem Ortsteil San Pietro, wo sich ein bedeutendes Zentrum für Umwelterziehung befindet, in dem zahlreiche didaktische Veranstaltungen sowie Aktivitäten rund um die Natur organisiert werden und das gleichzeitig Ausgangspunkt für schöne Wanderungen in den Wäldern ist. Über Castelli, der abruzzesischen Majolika-Hochburg, gelangen Sie nach Rigopiano, einer Ortschaft mitten im Grün mit verschiedenen Fremdenverkehrseinrichtungen und einer Hütte, von der Wege über Farindola und Montebello di

Bertona bis zum Val d'Angri und der Ebene Voltigno – eindrucksvolle Winkel der Natur, die durch die herbstliche Farbenpracht maximal zur Geltung kommen – führen. Im äußersten Süden des Massivs befindet sich der Pass Forca di Penne, der sich besonders für Birdwatching und Klettern eignet. Auf der L'Aquila zugewandten Seite sind die Erhebungen sanfter, wobei sich runde Hügelkuppen mit engen Tälern abwechseln, die nach dem traditionellen System der *Campi aperti (*Kleinstfelder) bestellt werden und in denen viele Dörfer, wie Villa Santa Lucia, Castel del Monte, Calascio und Santo Stefano di Sessanio, für Abwechslung sorgen. Castelvecchio Calvisio und Carapelle Calvisio begeistern die Besucher mit ihren intakten Bauwerken aus dem Mittelalter und der Renaissance, vor allem aber mit ihrem Angebot an Wander-, Rad- und Reitwegen sowie Schotterpisten für Geländewagen.
Das umfassende Unterkunftsangebot bietet für jeden etwas. Am interessantesten sind sicherlich das „offene Hotel" im Medici-Dorf Santo Stefano di Sessanio, das bei der Renovierung der mittelalterlichen Häuser eingerichtet wurde, das historische Hotel in Campo Imperatore, wo Mussolini bei Kriegsende gefangen gehalten wurde, und das kleine Hochgebirgshotel am Fuße des herrlichen Felsens Calascio, Drehort des berühmten Films Lady Hawk. Restaurants, Agrotourismusbetriebe und Trattorias gibt es überall, sodass Sie die Qual der Wahl haben.

Piana di Navelli

In Richtung Westen verlaufen die Erhebungen des Gran Sasso in die eindrucksvolle Piana di Navelli, eines der schönsten Gebirgstäler der Abruzzen und mittelalterliches Herz der Region, mit Steindörfern, Burgen und alten Kirchen. Sie gelangen in eines der unbekanntesten, aber sicherlich interessantesten Berggebiete der Region, eine richtiggehende „Mittelerde", die oftmals auch in Filmen verewigt wurde. Zusammen mit dem nahe gelegenen Tal des Flusses Aterno, das ursprünglicher und steiler ist, ist die Piana di Navelli aufgrund der unberührten Natur und der zahlreichen alten Ortschaften, die herrliche Kunstschätze bewahren, ein wirklich einzigartiges Fleckchen. Die abruzzesische „Mittelerde" schafft die Verbindung zwischen der Gebirgskette des Gran Sasso im Osten und dem Massiv Sirente-Velino im Westen. Poggio Picenze, Barisciano und San Pio delle Camere mit ihren Burgen, Prata d'Ansidonia, Caporciano, Civitaretenga, Navelli, die Hochburg der Safrangewinnung, und Collepietro sind die wichtigsten Ortschaften der Piana di Navelli, die auf der gesamten Länge von einem der längsten abruzzesischen *Tratturi* durchzogen ist. *Tratturi* sind die alten Viehstraßen, die anlässlich der saisonbedingten Wanderschaft *(Transumanza)* zwischen den Sommerweiden im Hochgebirge und den Weidegründen in Apulien, wo Tiere und Menschen überwinterten, benutzt wurden. Sie sind optimal für Wanderungen, Mountainbiketouren und Wanderritte. Auf dem Weg können Sie immer wieder anhalten und die zahlreichen Kirchen an der Strecke, wie Santa Maria dei Cintorelli, besichtigen. Möglichkeiten zum Übernachten oder Einkehren sind praktisch in jedem Dorf zu finden. Eine interessante Unterkunft bietet das renovierte Kloster San Colombo in Barisciano. Ein wirklich einsam gelegenes, eindrucksvolles Dorf ist dagegen San Benedetto in Perillis.

Valle dell'Aterno

Im Vergleich zur nahen Piana di Navelli liegt das Gelände zwar tiefer, präsentiert sich aber mit einer raueren Landschaft. An beiden Seiten blicken Dörfer ins tiefe Tal hinab. In der Ortschaft am Fuße des Sirente können Sie eine der bemerkenswertesten natürlichen Höhlen der Abruzzen besichtigen, durch die auch ein unterirdischer Fluss fließt, der schließlich einen großen Wasserfall bildet: die Grotte di Stiffe im gleichnamigen Dorf. Die nahen historischen Ortschaften Fontecchio und Tione degli Abruzzi bieten interessante Möglichkeiten für Wanderungen im Gebirge und den Besuch der alten Unterkünfte der Hirten, richtiggehenden Gebirgsdörfern, die *Pagliare* genannt werden.
Wenn Sie in Secinaro angelangen, befinden Sie sich mitten im Herzen des Massivs Sirente-Velino.

Zwischen Sirente und Velino

Wie der Name schon sagt, wurden zwei Gipfel, der Sirente (2349 m) und der Velino (2487 m) in diesem bedeutenden Regionalpark zusammengefasst. In der Mitte befinden sich Ovindoli sowie der Monte Magnola mit den bekannten Liftanlagen. In Richtung Norden öffnet sich die weitläufige Piana delle Rocche mit den Dörfern Rovere, Rocca di Mezzo und Rocca di Cambio. Das Gebiet verfügt insgesamt über ausgezeichnete Fremdenverkehrseinrichtungen und insbesondere zahlreiche Hotels in Ovindoli und Rocca di Mezzo. In der unberührten Natur sorgt eine große Zahl an exzellenten Angeboten dafür, dass Wanderer und Erholungssuchende das Gebirge auch im Sommer optimal genießen können. Die Hochebene delle Rocche bietet unendlich viele Wege für Spaziergänge, Wanderungen, Radausflüge und dank der verschiedenen Reiteinrichtungen auch für Ausritte. Von Rocca di Mezzo führt die Straße hinab nach Secinaro und zur beeindruckenden Ebene Prati del Sirente, einer weitläufigen Grünfläche am Fuße des Sirente, in deren Mitte ein seltsamer, kreisrunder See liegt. Vor einiger Zeit wurde die Vermutung laut, dass er durch einen Meteoriteneinschlag entstand. Obwohl diese Annahme wissenschaftlich widerlegt wurde, scheint diese Entstehungstheorie weiter Bestand zu haben. Von Rocca di Mezzo, aber auch von Rovere und Ovindoli führen bequeme Straßen zur großen natürlichen Talmulde Piana di Pezza, einem magischen, zeitlosen Ort. Dort bieten sich verschiedene Routen an, die interessanteste führt bis zur Hütte Sebastiani auf über 2000 m Höhe, einem wahren Naturparadies, das sich auch für einfache Spaziergänge mit der ganzen Familie eignet. Sie können auch den Weg zum engen,

langen Tal einschlagen, das sich von Ovindoli bis zu den Prati di Santa Maria erstreckt, an beiden Seiten von Wald gesäumt wird und durch das eine fast von der Vegetation verborgene, aber leicht zu erreichende und gut zu befahrende Kreisstraße verläuft. Die häufig zu beobachtenden weidenden Pferde und das vor allem im Herbst eindrucksvolle Farbenspiel schaffen eine unvergessliche Atmosphäre. Auch in diesem Gebiet gibt es viele unterschiedliche Unterkunftsmöglichkeiten sowie Gaststätten und Restaurants. Auf der Nordseite, an der Straße in Richtung L'Aquila, befinden sich die zahlreichen Ortsteile der Streugemeinde Ocre, wie San Felice, San Panfilo und San Martino, aber auch Fontavignone, beherrscht von einer großen Burg, mit zahlreichen attraktiven Sehenswürdigkeiten. Auf der Südseite geht es hingegen hinab nach Celano mit der eindrucksvollen Burg, die über der Piana del Fucino thront. Ebenfalls in Reichweite ist die schmale Schlucht der Gole di Celano ideal für einen Ausflug in unberührter Natur. In nur kurzer Entfernung befinden sich an den Hängen des Velino die Ruinen der römischen Stadt Alba Fucens und die mittelalterliche Kirche Santa Maria im Valle Porclaneta.

An der Grenze zu den Monti Simbruini

Die Gebirgskette der Monti Simbruini, die in der angrenzenden Region den Status eines Regionalparks innehaben, bildet die Grenze zum Latium und bietet gute Urlaubsmöglichkeiten. Die Piana del Cavaliere wird von den Dörfern Carsoli, dem bedeutendsten Ort mit teils ausgezeichneten Unterkünften und Restaurants, Oricola, Rocca di Botte und Pereto mit der Burg und der Wallfahrtskirche Madonna dei Bisognosi in wunderbarer Aussichtsposition auf einer Höhe von über tausend Metern, beherrscht. Wenn Sie sich in Richtung Tagliacozzo wenden, kommen Sie an Pietrasecca vorbei, einem alten, malerischen Dorf an einer steil aufragenden Felswand. Entscheiden Sie sich dagegen für die Straße Colli di Montebove, erreichen Sie das kleine Gebirgsdorf Marsia, umgeben von den dichten Buchenwäldern der Monti Carseolani und der Monti Simbruini, das für Ausflügler viele Wanderwege und eine ruhige Atmosphäre zu bieten hat. In Tagliacozzo mit der schönen Altstadt finden Sie Unterkünfte und Restaurants. Außerdem ist dies der Ausgangspunkt für die Wanderung zu den Beatrice-Cenci-Höhlen in Verrecchie und nach Cappadocia mit dem Wintersportort Monte Rotondo, in dem Urlauber mit zahlreichen Angeboten auch im Sommer auf ihre Kosten kommen, unter anderem bieten sich Ausflüge in die dichten Wälder der Monti Carseolani an. Capistrello bildet schließlich das Eingangstor zum Valle Roveto, einem natürlichen Korridor in Richtung Sora und Latium mit vielen interessanten Möglichkeiten, um die abruzzesischen Berge zur warmen Jahreszeit zu erleben. Von Civitella Roveto geht es bergauf zum Ortsteil Meta und dann zur Hütte Cerasoli auf einer Höhe von über 1600 m. Besuchen Sie in Morino den herrlichen Wasserfall Zompo lo Schioppo mit einem Sturz von fast 100 m und das gleichnamige Naturschutzgebiet mit interessanten Wandermöglichkeiten. Balsorano wird von einer mächtigen Burg beherrscht und ist das letzte „Bollwerk" der Abruzzen in Richtung Süden.

Nationalpark Abruzzen, Latium und Molise

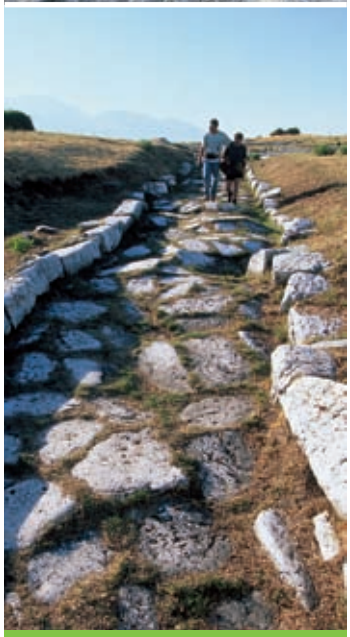
Nordöstlich des Valle Roveto liegt das bekannteste Berggebiet der Region, das durch den in den 20er Jahren gegründeten *Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise* unter Naturschutz steht und sich rasch zu einer der meistbesuchten Gegenden entwickelte. Sowohl

italienische als auch ausländische Touristen kommen winters wie sommers hierher, um sich im Apennin zu erholen oder ihrer Abenteuerlust zu frönen. Herzstück des Gebiets ist Pescasseroli mit ausgezeichneten Fremdenverkehrsangeboten und Übernachtungsmöglichkeiten. Rund um die Gipfel mit ihrer Höhe von knapp 2000 m erstrecken sich Wiesen, Täler, Wasserläufe und schöne Dörfer wie Bisegna, San Sebastiano, Gioia Vecchio, Alfedena mit seinen italischen Wurzeln, Villetta Barrea und Barrea mit dem See, Civitella Alfedena und das einsame Scontrone. Da dieses Gebiet durch einen Park seit fast einem Jahrhundert unter Naturschutz steht, sind die Fremdenverkehrseinrichtungen gut integriert und organisiert. Über 150 Wege und etwa ein Dutzend Lehrpfade bieten Wanderfreunden, Spaziergängern, Pferde- und Mountainbikefans nahezu unendliche Möglichkeiten. Erwähnenswert sind Orte, die Bergtouristen bereits ein Begriff sind, wie Camosciara oder das Val Fondillo, der Vivo-See und Forca Resuni, der Diavolo-Pass mit den Quellen des Sangro und der See auf dem Montagna Spaccata, um nur einige der berühmtesten zu nennen. Der Barrea-See bietet Kanufahrern und Windsurfern die perfekte Gelegenheit für ihren Lieblingssport und ist außerdem – zusammen mit den anderen kleineren Seen – ideal zum Birdwatching. Die breiten Verbindungsstraßen eignen sich hervorragend für bequeme Radtouren. Im Park finden Sie Einrichtungen, um mehr über diese Gegend zu erfahren, wie das Museum und den Tierpark in Pescasseroli, das *Centro Rapaci* (Raubvogelzentrum) in Barrea, die Tierreservate in Opi (für Gämsen), in Civitella Alfedena (für Wölfe und Luchse), in Bisegna (ebenfalls für Gämsen) sowie das *Museo degli Insetti* (Insektenmuseum) und das Tierreservat für Rehe in San

Sebastiano.
Von Villetta Barrea fahren Sie auf den Kurven des Passo Godi bergauf. Am Pass können Sie im Berghotel eine Pause einlegen und sich dann einen schönen Spaziergang auf der Ebene gönnen. Wieder hinunter geht es auf der anderen Seite bis Scanno, dem größten Ort eines kleinen, aber interessanten Berggebiets. Weltweit bekannt ist dieses Dorf für seine herrliche Altstadt, die von international berühmten Künstlern wie Cartier Bresson und Giacomelli fotografiert wurde, und für ihren See, der die Berge des Nationalparks Abruzzen, Latium und Molise vom wilden Massiv des Monte Genzana trennt. Zur Verfügung steht ein erhebliches Fremdenverkehrsangebot mit interessanten kulinarischen Erlebnissen mit typischen Gerichten wie Polenta und *Orapi*, wildem Spinat, der im Frühling wächst und mit dem eine Sauce zu hausgemachter Pasta zubereitet wird. In Richtung Norden entdecken Sie den Gipfel des Monte Genzana, der als kleines Naturschutzgebiet geschützt und wegen der schönen Wanderwege sehr interessant ist. Zugänglich sind diese jedoch von der anderen Seite über die Ortschaft Pettorano sul Gizio.
Der Lago di Scanno bietet sich zum Kanufahren und Windsurfen an, und die Uferstraße eignet sich hervorragend für schöne Radausflüge. Folgen Sie der Straße, die sich talwärts durch die spektakuläre, schmale Schlucht Gole del Sagittario schlängelt, bis Sie schließlich auf einem Felsen thronend das Dorf Villalago erkennen, das sich im schönen künstlichen See spiegelt, an dessen Ufer sich auch eine alte Einsiedelei befindet. Auf einer Abzweigung gelangen Sie zum abgelegenen Dorf Castrovalva, das vom berühmten Künstler Cornelius Escher, dem Erfinder der unmöglichen Welten, verewigt wurde. Die Hauptstraße verläuft dann weiter im engen Tal, bis schließlich Anversa degli Abruzzi in Sichtweise liegt. Gabriele D'Annunzio schrieb in seinem *„La fiaccola sotto il moggio"* (Das Licht unter dem Scheffel) über diese Ortschaft. Wenn Sie weiterfahren, gelangen Sie nach Cocullo, einem winzigen mittelalterlichen Flecken, wo am ersten Donnerstag im Mai die weltweit berühmte traditionelle Prozession des heiligen Dominikus und der Schlangen abgehalten wird.

Majella
Die Majella gilt seit jeher als das „Muttergebirge" der Abruzzeser und seit frühester Zeit pflegte der Mensch seine Beziehung zu diesem Felsenmassiv konstant, ausdauernd und unverändert. Mit dem nahe gelegenen Morrone-Gebirge, einem natürlichen Balkon über dem Valle Peligna und Sulmona, bildet sie ein riesiges weitverzweigtes Bergsystem, das mit den Randbergen Pizi, Secine, Pizzalto und Rotella verbunden ist. Trotz des majestätischen Aussehens und der Größe ist auch dieses Gebirge einfach zugänglich: Dort verlaufen Übergänge, Eselspfade und ein rundum dichtes Wegenetz, das zu Straßen und Dörfern führt und gut mit den wichtigsten Verkehrsadern verbunden ist. Kurzum, die Majella ist ein Gebirge für alle. Idealer Ausgangspunkt zur Entdeckung dieses Gebirges ist zum Beispiel Caramanico, ein bedeutendes, seit Jahrhunderten wegen der heilungsfördernden Eigenschaften seines Wassers bekanntes Thermalbad, in dem sich auch ein Besucherzentrum des Majella-Nationalparks befindet. Die Ortschaft ist leicht von der Autobahn A25 Pescara–Rom zu erreichen. Hinter San Valentino geht in Abruzzo Citeriore die Straße in Richtung Roccamorice ab und dann weiter ins Herz des Gebirges. An der Kreuzung führt die Straße links zum Wintersportort Majelletta, rechts zu den beiden bekanntesten und eindrucksvollsten Einsiedeleien der Majella. Mit einem kurzen, einfachen Fußmarsch erreichen Sie das herrliche Szenario der Einsiedelei San Bartolomeo in Legio, ein phantastischer Ort, der eine nach Antike duftende Atmosphäre verströmt und in einem Felsspalt an der Wand einer schmalen Schlucht gebaut wurde. Die Straße geht weiter vorbei an

einem der schönsten Klettergärten der Region und erreicht durch einen dichten Buchenwald die Einsiedelei Santo Spirito a Majella, einen großen sakralen Komplex am Felsen, den Papst Cölestin V. errichten ließ. Auf dem Weg zurück in Richtung der Straße nach Caramanico treffen Sie auf die Abzweigung ins Valle Giumentina. Dieses Tal war schon in der Altsteinzeit bewohnt, eignet sich hervorragend für schöne Spaziergänge und wartet mit etwas ganz Besonderem auf: den eindrucksvollen, tholosartigen, von den Hirten konstruierten Steinbauten. Vor Caramanico befindet sich San Tommaso, wo ein einfacher Weg hinab ins beeindruckende Tal der *Luchi* und *Marmitte* führt. Es handelt sich dabei um natürliche, hoch aufragende, turmartige Gesteinsformationen (*Luchi*) und beachtenswerte, vom Fluss in den Felsen gefräste Strudellöcher (*Marmitte*). Caramanico bietet ein interessantes zum Park gehörendes Besucherzentrum mit einem Museum für Naturkunde und Archäologie und bildet den Ausgangspunkt für einige der schönsten Touren in dieser Gegend. Manche davon sind einfach, wie die zum unteren Teil des schönen Valle dell'Orfento, andere dagegen lang und anspruchsvoll, wie die zu den Gipfeln der Majella. Spirituell angehaucht ist der eindrucksvolle Ausflug vom Ortsteil Decontra bis zur Einsiedelei San Giovanni. Das nahe gelegene Dorf Sant'Eufemia a Majella ist Hochburg für die Herstellung von Milchprodukten und zugleich Zugangspforte zum Naturreservat Lama Bianca. Ein gute Gelegenheit, sich der Natur durch Spaziergänge zu nähern. Zur Verfügung stehen auch behindertengerecht angelegte Wege. Rechts sehen Sie das verlassene Dorf Roccacaramanico, und nach einigen Kilometern fahren Sie über den Passo di San Leonardo und erreichen Fonte Romana mit seinen weitläufigen Grünflächen und dichten Wäldern, ideal für Picknicks, Erholung im Grünen oder eine Wanderung auf den zahlreichen gut ausgeschilderten Wegen zu den Gipfeln. Das nahe Campo di Giove ist ein schönes, im Sommer ziemlich gut besuchtes Zentrum für den Gebirgstourismus mit



zahlreichen Hotels und Restaurants. In der Nähe befindet sich Cansano mit einer bedeutenden Ausgrabungsstätte aus italischer und römischer Zeit, aber vor allem Eingangspforte zum herrlichen Wald von Sant'Antonio, einem wahren Naturparadies für Ausflüge und Wanderungen, Radtouren und Ausritte. Bald erreichen Sie die weitläufigen Ebenen der Altopiani Maggiori, eines der berühmtesten und meistbesuchten Berggebiete der Abruzzen mit seinen Perlen Pescocostanzo, Rivisondoli und Roccaraso, die ein wirklich umfassendes Fremdenverkehrsangebot aufweisen. Dort finden Sie zahlreiche Möglichkeiten, um die Berge zu erleben und zu genießen. Die großen, mit Blumen übersäten Ebenen fordern den Besucher geradezu zu Spaziergängen und Erholung auf. Es gibt Routen aller Schwierigkeitsgrade und Längen, die breiten Straßen und Schotterwege sind ideal für Radwanderungen und Ausritte. Die nahe gelegene Piana delle Cinquemiglia präsentiert ein atemberaubendes Panorama mit großen Weiten und schönen Möglichkeiten für Ausflüge, zum Beispiel von der mittelalterlichen Kirche Madonna del Carmine bis zum Montagna Spaccata. Dort können Sie Ihre Wanderung fortsetzen, allerdings auf sehr anspruchsvollen Wegen, die bis zur Serra Sparvera, zum Lago Pantaniello und zum Monte Greco führen. Palena ist Ausgangspunkt für Touren zum Monte Secine und dem Porrara. Hier verändert sich das Landschaftsbild grundlegend, und die großen Hochebenen verwandeln sich in steile, bewaldete Berghänge: Nun beginnt der Weg bergab an der Ostseite der Majella. Sie können zu den nahen Bergen Pizi und Secine mit den malerischen Dörfern Gamberale und Pizzoferrato fahren, wo ein ruhiger Mittelgebirgstourismus optimale Möglichkeiten für Spaziergänge und Erholung bietet. Oder Sie fahren nach Palena hinunter, einer schönen Ortschaft an den Hängen des „Muttergebirges" mit einem interessanten Fossilienmuseum. Eine Abzweigung führt zu den eindrucksvollen Ruinen der römischen Stadt Juvanum mit herrlichem Blick auf die Majella. Auf der oberen Straße von Palena nach Lama dei Peligni befindet sich der Eingang zur Grotta del Cavallone, die durch D'Annunzios Tragödie *„La figlia di Iorio"* Berühmtheit erlangte und besichtigt werden kann. Lama dei Peligni wartet mit einem interessanten Naturkundemuseum, dem Besucherzentrum des Parks, einem Tierreservat für Gämsen sowie einem reichhaltigen botanischen Garten und schönen Wanderungen, wie auf dem Pfad nach Fonte Tarì, auf. Fara San Martino hat sich als abruzzesische Pastahochburg einen Namen gemacht, ist aber auch Ausgangspunkt der längsten und wirklich eindrucksvollen Trekkingroute des abruzzesischen Gebirges mit

einem Höhenunterschied von über 2300 m. Der Weg verläuft in einem richtiggehenden Canyon, der auf einer Länge von 14 km mit äußerst engem Eingang und steil aufragenden Felswänden bis zum Gipfel des Monte Amaro führt. Von der nahe gelegenen Ortschaft Palombara startet im Ortsteil Cantagufo dagegen der Rundwanderweg Montagna d'Ugni. Pennapiedimonte ist berühmt wegen seiner Steinmetze und bietet den Zugang zur eindrucksvollsten Schlucht des Massivs: Avello, die auf einem schönen Spaziergang vom Aussichtspunkt Balzolo erforscht werden kann. Die steilen Felswände sind Schauplatz für gewagte Kletterpartien. In Bocca di Valle, nicht weit entfernt vom mittelalterlichen Flecken Guardiagrele, befindet sich das Heiligtum Andrea Bafile. Dort können Sie außerdem einen schönen Spaziergang bis zum Wasserfall San Giovanni machen. Pretoro, bekannt für das Holzhandwerk, ist die Zugangspforte zum Herzen der Majella mit den Urlaubsorten Majelletta und Passo Lanciano mit Hotels, Berghütten und Restaurants. Mit Wegen und Wiesen stehen zahlreiche Erholungs- und Wandermöglichkeiten zur Verfügung. Das Blockhaus bietet ein scheinbar grenzenloses Panorama mit einem Rundblick vom Meer bis zu den Bergen des Gran Sasso und ist Ausgangspunkt der besten Touren durch die Gegend, u. a. zu den *Tavole dei Briganti*, eindrucksvollen Steininschriften, die Banditen im 19. Jh. hinterließen. Unterkünfte sind in fast jedem Dorf der Majella zu finden, auch wenn sich die meisten Hotels im Dreieck Roccaraso-Rivisondoli-Pescocostanzo, in Caramanico und in Campo di Giove konzentrieren. In puncto Verköstigung ist – wie in allen Berggebieten der Abruzzen – das einzige Problem die Qual der Wahl.

LAGO DI BOMBA

Wie die meisten Seen in den Abruzzen ist auch der Lago di Bomba künstlichen Ursprungs. Dadurch verliert er jedoch nicht an Faszination mit seiner Lage in einem abgeschlossenen Tal zwischen hohen Bergen und umgeben von winzigen, malerischen Dörfern.
Der See befindet sich im mittleren Tal des Flusses Sangro, durch dessen Schleuse er entstand, in der Nähe einer Ortschaft mit besonderem Namen: Bomba (Bombe). Zum Tal hin ist der See durch einen Damm aus festgeklopftem Lehm abgegrenzt, und bergwärts erstreckt er sich auf einer Länge von fast 7 km bis nach Pietraferrazzana und fast bis zur Ortschaft Villa Santa Maria.
Dank der umfangreichen Fremdenverkehrseinrichtungen (Campingplätze und Hotels) sowohl in seiner unmittelbaren Nähe als auch in den Ortschaften am Ufer bietet der See interessante Fun- und Relaxmöglichkeiten. Am Ufer können Sie außerdem gut spazieren gehen, eine Tour mit dem Mountainbike machen oder auch ein kleines Boot mieten. Malerisch und interessant sind die umliegenden Dörfer: an der Südseite, allen voran Bomba, eine alte Ortschaft an den westlichen Ausläufern des Monte Pallano (auf dessen Gipfel sich eine wichtige Ausgrabungsstätte mit imposanten megalithischen Mauern befindet, die ganz leicht zu erreichen ist und besichtigt werden kann). Dann Colledimezzo, ein faszinierendes Dorf auf dem Hügel bei Castellano mit herrlicher Aussicht auf den darunter liegenden See, Pietraferrazzana, ein Häufchen von Häusern mit einem ganz speziellen Flair um einen schwindelerregenden Felsen, und schließlich Villa Santa Maria, am Fuße des ungeheuren Felszackens, der das „Dorf der Köche“, weltweit berühmt als Heimat großer Meisterköche, beherrscht.
An der Nordseite thront die verlassene Ortschaft Buonanotte auf einem steilen Grat über dem Tal und dem See (ursprünglich hieß sie Malanotte, aber die Namensänderung konnte den Erdrutsch und somit das Verlassen des Dorfs nicht verhindern, das nur wenig entfernt, aber auf festerem Boden unter dem Namen Montebello sul Sangro neu errichtet wurde) und last but not least trifft man auf das in landschaftlicher Hinsicht wirklich bezaubernde Dorf Pennadomo, das sich am Fuße eines eindrucksvollen dunklen Felsenturms fast festzuklammern scheint und einen herrlichen Blick über das Tal und den See bietet.

LAGO DI SCANNO

Ungeheure Erdmassen, die vom Monte Genzana ins Tal des Sagittario hinabrutschten, stauten den Fluss zum Lago di Scanno, dem eindrucksvollsten und meistbesuchten See in den Abruzzen. Er liegt in einer großen Mulde auf einer Höhe von 922 m zwischen den interessanten historischen Ortschaften Villalago und Scanno am Fuße der dichten Wälder des Montagna Grande an der Grenze zum Nationalpark Abruzzen, Latium und Molise. Im Osten ragen die Felshänge des Naturreservats Monte Genzana steil über dem See in die Höhe. Bei höchstem Wasserstand ist der Lago di Scanno 36 m tief. Der einzige Zufluss an der Oberfläche ist der Fluss Tasso, der vom Monte Marsicano und vom Weidegrund des Ferroio di Scanno kommt. Oberflächenabflüsse bis zum Valle del Sagittario fehlen jedoch völlig. Dank unterirdischer Abflüsse und der klimatisch bedingten geringen Verdampfung bleibt der Wasserstand stabil. Zusammen mit dem nahe gelegenen alten Ort Scanno bildet der See die touristische Hauptattraktion des Valle del Sagittario. Seit Jahrzehnten werden Besucher auf der Suche nach einem angenehmen Urlaubs- oder Luftkurort von der landschaftlichen Schönheit und den Klimabedingungen angezogen: Badegäste bevölkern die Ufer des Sees oder tummeln sich mit Tretbooten, Surfbrettern oder Kanus auf dem Wasser.
Nach einem Spaziergang mit Gelegenheit zum Birdwatching oder einer Kanu- oder Tretbootfahrt lohnt sicherlich ein Abstecher nach Scanno. Dieses herrliche mittelalterliche Dorf ist eines der bekanntesten und charakteristischsten der Abruzzen. In diesem wunderbaren historischen Zentrum mit den alten, sich aneinanderschmiegenden Häusern, den kleinen Palazzi, den Treppen, den engen Gassen und seiner typischen Tracht, die auch heute noch von den Frauen getragen wird, floriert die traditionelle Goldschmiede- und Klöppelspitzenkunst.

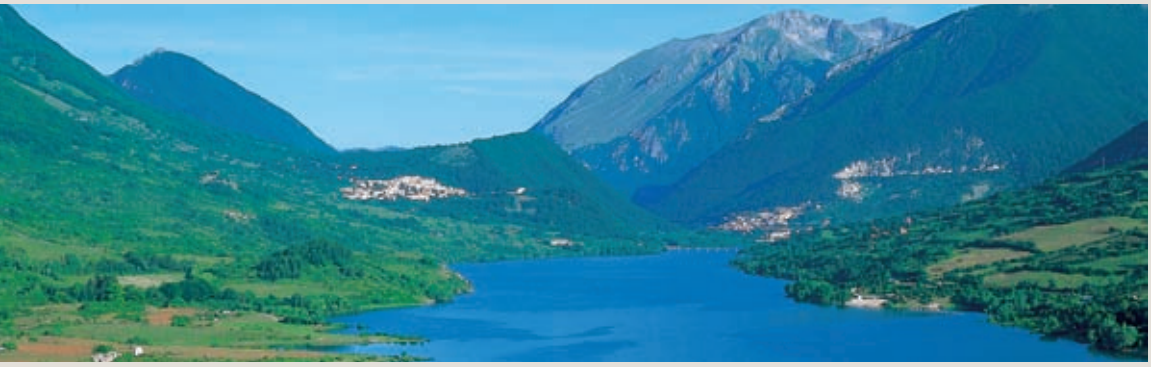
LAGO DI CAMPOTOSTO

Der Lago di Campotosto in der Provinz L'Aquila ist der größte See der Region. In besonders kalten Wintern vereist der See vollständig. Die zirka 40 km lange Seepromenade ist im Sommer ein begehrtes Ziel bei Wanderern, Joggern, Radlern oder allen, die romantische Spaziergänge bei Sonnenuntergang lieben, bei denen sie Dachsen, Hasen, Fasanen und Füchsen begegnen können.

LAGO DI PENNE

Der Lago di Penne bildet eine der wichtigsten und bedeutendsten Naturoasen der Region. Im Naturschutzgebiet befinden sich ein Zentrum für Umwelterziehung, ein botanischer Garten, Wanderwege, Lehrpfade sowie ein Naturkundemuseum, die dem Besucher den See und seine Umgebung optimal näher bringen. Interessant ist der Besuch des Otterzentrums, wo Sie das in den achtziger Jahren fast ausgestorbene Tier bewundern können. Der in einer Hügelgegend liegende See und seine nähere Umgebung sind Heimat zahlreicher Tierarten.

LAGO DI BARREA



Im Herzen des Nationalparks der Abruzzen entstand der Lago di Barrea durch den Schleusenbau im Fluss Sangro. Die drei am See liegenden Dörfer – Barrea, Civitella Alfedena und Villetta Barrea – haben das Flair der alten Apenninendörfer bewahrt. Der Lago di Barrea ist Ausgangspunkt für zahlreiche Bergwanderungen (auch mit Führer), bei denen man der reichhaltigen Fauna und Flora des Parks begegnet.

LAGO DI CASOLI

Der auch als Lago Sant'Angelo bekannte Lago di Casoli ist ein Stausee, der der Schleuse des Flusses Aventino, der in ihn fließt, zu verdanken ist: Aus diesem Fluss gelangen die Forellen und andere Fischarten wie Döbel, Karpfen, Schleien und Flussbarsche in den See.

VERANSTALTUNGEN

Die wichtigsten Ortschaften im Gebirge bieten zahlreiche und vielfältige Angebote für abendliche Unterhaltung wie Pubs, Trendlokale, Cafés, Winebars, Discobars, Diskotheken – viele davon unter freiem Himmel. Auf jeden Fall liegen alle größeren Urlaubsorte der abruzzesischen Berge nur wenige Dutzend Kilometer von den großen Städten wie Teramo, L'Aquila, Chieti und Sulmona entfernt und dort haben Sie den ganzen Sommer über reichlich Gelegenheit, sich bei wichtigen kulturellen Veranstaltungen wie Konzerten, Aufführungen und Theater auf hohem Niveau zu vergnügen. Viele große Hotels in den Bergen haben ein eigenes Unterhaltungs- und Animationsprogramm. In den Sommermonaten können Sie außerdem die in allen Dörfern abgehaltenen spektakulären Feste zu Ehren der Schutzheiligen besuchen und so die traditionellen Kulturveranstaltungen hautnah kennenlernen. Tanz auf der Piazza, Folkloreveranstaltungen, Feuerwerke, Kapellen und Musikgruppen, Volksfeste und gastronomische Events bereichern einfache, authentische und … schmackhafte Abende!

Juni
Am ersten Sonntag im Monat wird in Palombaro am Fuße der Majella-Ostseite das Wunder des heiligen Dominikus gefeiert. Am 12. pilgern die Gläubigen vom nahe gelegenen Serramonacesca zur Einsiedelei Sant'Onofrio, die wie ein Juwel von einem der eindrucksvollsten Täler dieses Gebirges umfasst wird. Es folgen die Feste Sant'Antonio del Giglio in Scanno (am 13.), San Giovanni Battista in Civitella Roveto und Compari di San Giovanni in Bisegna im Herzen des Nationalparks Abruzzen, Latium und Molise (beide am 24.). Im Juni wird außerdem der Reigen der Volksfeste und der Feste zu Ehren der Schutzpatrone eröffnet, die eines der malerischsten und authentischsten Merkmale der Region sind.

Juli
An den letzten beiden Sonntagen wird das Reiterspiel *(Giostra cavalleresca)* in Sulmona abgehalten. Tornimparte ist dagegen Schauplatz eines sympathischen Festivals rund um die zeitgenössischen Berglieder. Volksfeste werden in der ganzen Bergregion gefeiert. Im Mittelpunkt stehen in der Regel typische lokale Erzeugnisse oder traditionelle Gerichte: vom *Pecorino* (Schafskäse) bis zur *Cicerchia* (Ringkuchen), vom leckeren gebackenen Käse bis zur *Mazzarella,* einer Art Roulade aus Lamminnereien, die in der Pfanne gebraten wird und ein kulinarisches Highlight der Provinz Teramo ist. Interessant ist die Messe der Viehwirtschaft *(Fiera della Pastorizia)*, die auf dem Laga-

Jeder Tag ein unvergessliches Erlebnis!

Massiv veranstaltet wird: Eindrucksvolle Kulisse bildet die Ebene Piano Roseto zwischen Cortino und Crognaleto. Dutzende von Viehzüchtern kommen mit ihren Herden auf dieser Ebene zusammen und halten sich dort einige Tage lang auf – zur Freude der Besucher und vor allem der Kinder, die aus der Nähe das Leben der Hirten verfolgen und die typischen Käsespezialitäten kosten können. Die Feste zu Ehren der Schutzheiligen sind dagegen sehr folkloristisch und traditionell angehaucht: Für die musikalische Untermalung sorgen Kapellen und einheimische Gruppen und für das leibliche Wohl gastronomische Stände mit typischen Erzeugnissen. Auch werden meistens alle möglichen anderen Dinge verkauft. Rundum also eine gute Gelegenheit, sich in das Leben der Einheimischen einzufühlen. Clou des Fests ist die Prozession, bei der die Statue des Schutzheiligen kreuz und quer durch das Dorf getragen wird. Zum Abschluss steigt meist ein Feuerwerk.

August

Ebenso wie im Juli ist dies die Saison der Volksfeste und der Feste zu Ehren der Schutzheiligen. Der Veranstaltungskalender ist äußerst gut gefüllt, und oft finden am selben Tag auch in den Nachbarortschaften Feste statt, was Sie vor die Qual der Wahl stellt. Im prächtigen und bezaubernden Rahmen der Renaissance-Altstadt werden in Pescocostanzo die Prozessionen des Schutzheiligen San Felice (8. August) und der Madonna del Colle (15. August) abgehalten. Ebenfalls am 15. werden das Fest des Catenaccio in Scanno und das Fest der Assunta in Castel Castagna am Fuße des Gran Sasso gefeiert. Es folgen das Fest zu Ehren des heiligen Rocco in Castelvecchio Subequo (am 16.) und der Pilgerzug von Fornelli nach Villalago (vom 19. bis zum 21.). Am 25. findet in Roccamorice die Prozession des heiligen Bartolomeo mit dem Aufstieg zur eindrucksvollen Einsiedelei in einer der beeindruckendsten Schluchten der Majella statt. Am letzten Sonntag sind die Feste Solco Diritto in Rocca di Mezzo und San Donato in Castel di Ieri an der Reihe. Vervollständigt wird das Augustprogramm durch die berühmte *Perdonanza Celestiniana* (zölestinische Vergebung) in L'Aquila (am 28. und 29.). Cölestin V. verlieh der Stadt eine Päpstliche Bulle, in der es hieß, dass jedem, der die Porta Santa (heilige Tür) der Basilica di Collemaggio „mit aufrichtiger Reue in der Seele" in den 24 Stunden zwischen der Vesper des 28. August und der am nachfolgenden Tag durchschritte, all seine Sünden vergeben würden. Noch sieben Jahrhunderte später begehen heute Tausende von Gläubigen dieses Ritual. Sehr interessant ist die Messe der Viehwirtschaft *(Fiera della Pastorizia)*, die Anfang August auf der eindrucksvollen Hochebene Campo Imperatore im Gemeindegebiet von Castel del Monte abgehalten wird und an der Dutzende von Viehzüchtern mit Tausenden von Schafen teilnehmen: wirklich ein Schauspiel wie aus anderer Zeit. In Padula auf den Monti della Laga wird eine schöne Veranstaltung organisiert, die an das Treiben der Räuber in diesen Tälern erinnert.

September

Am ersten Tag des Monats wandert eine Prozession von Isola del Gran Sasso zur Einsiedelei Santa Colomba. Am ersten Sonntag im September findet der beeindruckende Zigeunerlauf *(Corsa degli Zingari)* in Pacentro statt. Junge Burschen liefern sich dort einen mitreißenden Wettkampf, in dem es um Schnelligkeit, aber vor allem um Ausdauer geht. Sie stürmen mit bloßen Füßen einen Berg hinab, um dann bis zur Dorfkirche hinaufzulaufen. Am gleichen Tag wird auch das Fest der Omaggi in Serramonacesca veranstaltet. An den ersten Tagen des Monats heißt es dann Vorhang auf für das traditionelle Linsenfest in Santo Stefano di Sessanio, das den Reigen dieser Sommerveranstaltungen beschließt.

Für Ihren Sommerurlaub in den abruzzesischen Bergen haben Sie die Qual der Wahl. Unterkünfte gibt es für jeden Geschmack und Geldbeutel: von großen Luxushotels und reizenden, familiengeführten Herbergen sowie Bed-&-Breakfast-Frühstückspensionen über Agrotourismusbetriebe auf den Hügeln mit Blick aufs Meer bis hin zu zahlreichen Ferienwohnungen, umgebauten Klöstern und offenen Hotels in einigen eindrucksvollen mittelalterlichen Dörfern.

Übernachtung

Das Angebot ist somit wirklich umfassend, breitgefächert und im Allgemeinen von guter Qualität. Generell verwandeln sich alle Wintersportorte vom Frühling bis zum Herbst in Urlaubsorte für den Bergtourismus. Die Hotels gehören vorwiegend der Drei-Sterne-Kategorie an, aber auch zahlreiche Hotels der Kategorien Superior und Luxus sind vertreten, die sich hauptsächlich in den Ortschaften der größeren Bergregionen befinden, wie dem der Altopiani Maggiori mit Roccaraso, Rivisondoli und Pescocostanzo, dem sicherlich bekanntesten und meistbesuchten Ort, aber auch in der Ebene Rocche zwischen Sirente und Velino im Herzen des gleichnamigen Regionalparks mit Ovindoli, Rocca di Mezzo, Rovere und Rocca di Cambio, im Nationalpark Abruzzen, Latium und Molise mit den Urlaubsorten Scanno, Pescasseroli, Villetta Barrea und anderen, sowie im Gebiet Pretoro-Passo Lanciano-Majelletta. Kleiner sind die Gebiete Campo di Giove, Caramanico Terme, Pizzoferrato-Gamberale, Passo San Leonardo, Marsia, Prati di Tivo-Prati Selva mit den Ortschaften Pietracamela und Fano Adriano sowie Fonte Cerreto, Talstation der Seilbahn zur Hochebene Campo Imperatore. All diese Orte verfügen ganzjährig über ein breitgefächertes Angebot an Unterkünften. Touristische Einrichtungen sind jedenfalls in fast allen größeren Dörfern und Ortschaften des abruzzesischen Gebirges zu finden.

Die Zahl der B&B und der Agrotourismusbetriebe ist in den vergangenen zehn bis fünfzehn Jahren erheblich gestiegen und in kurzer Zeit erzielten diese eine wirklich exzellente Qualität. Im Allgemeinen handelt es sich um alte Steinhäuser in historischen Ortskernen, um Landhäuser in herrlicher, unberührter Landschaft und manchmal sogar um historische Gebäude aus dem Mittelalter und der Renaissance, die alle so renoviert und umgebaut wurden, dass ihre historische Identität und die ursprüngliche Architektur zwar bewahrt, sie aber gleichzeitig mit dem für einen sorglosen Urlaub nötigen Komfort ausgestattet wurden. Angesichts dieser Sorgfalt sind die Preise eine wirklich angenehme Überraschung.

Das Angebot an Ferienhäusern bietet den Gästen die Möglichkeit, die Urlaubskassen zu schonen und Bekanntschaft mit dem örtlichen Alltag zu schließen, indem sie zu einem echten „Dorfbewohner" auf Zeit und somit zu einem wesentlichen Bestandteil der Gemeinschaft, die dort das ganze Jahr über wohnt, werden. Wenn Sie eine Ferienwohnung mieten, können Sie sich dem Alltag des Dorfs anpassen, Ihre Zeit individuell einteilen, sympathische Leute kennenlernen und Beziehungen knüpfen: eine angenehme Flucht aus dem wachsenden Zeitdruck der großen Städte.

GASTLICHKEIT

Wer sich etwas ganz Besonderes für seinen Aufenthalt gönnen möchte, sollte auch berücksichtigen, dass es in den Abruzzen verschiedene Unterkunftsmöglichkeiten in historischen Behausungen und für Touristen umgebauten Klöstern gibt. Für eine Nacht am Dach der Abruzzen, buchen Sie ein Zimmer im historischen Hotel auf der Hochebene Campo Imperatore, wo Mussolini bei Kriegsende gefangen gehalten und dann durch die gewagte Mission eines kühnen deutschen Piloten befreit wurde. Heute noch gibt es das Zimmer, in dem der Duce seine Gefangenschaft fristete, mit den Original-Einrichtungen. Wenn Sie möchten, können Sie auch dort übernachten.
In Santo Stefano di Sessanio am Fuße der Hochebene Campo Imperatore und somit Ausgangspunkt für verschiedene Ausflüge dorthin wird eine wirklich ungewöhnliche und gleichzeitig qualitativ hochwertige Übernachtungslösung geboten: Der mittelalterliche Flecken und einstige Besitz der Familie Medici wurde saniert und dank der gemeinsamen Arbeit von externen Unternehmern und einheimischen Eigentümern für den Fremdenverkehr umgestaltet und in ein herrliches „offenes Hotel" verwandelt. Die alten Steinhäuser wurden mit viel Liebe zum Detail und wie Denkmäler unter Bewahrung ihrer historischen Bedeutung renoviert. Ergebnis sind zahlreiche komfortable und gemütliche Unterkünfte, die nach Holz und Wachs duften und deren traditionelle Atmosphäre bewahrt wurde.

Essen
Jede Ortschaft, jedes Dorf bietet zahllose Möglichkeiten, Bekanntschaft mit der einheimischen Küche zu schließen, die von Ort zu Ort anders und stark jahreszeitenabhängig ist.
Im Umkreis von nur wenigen Kilometern sind von Tal zu Tal höchst unterschiedliche Gerichte und Erzeugnisse zu finden. Eine der Besonderheiten der abruzzesischen Küche in den Bergen sind die lokalen Unterschiede in den Zubereitungsarten. Wer seinen Urlaub häufig in den abruzzesischen Bergen verbringt, lernt mit der Zeit, die kaum wahrzunehmenden, aber doch wesentlichen Geschmacksunterschiede festzustellen, die sogar zwischen den einzelnen, in verschiedenen Küchen zubereiteten Gerichten bestehen, und findet sein Lieblingsgericht heraus. Manchmal werden an den langen Sommerabenden bei Tisch nicht ganz ernst gemeinte Diskussionen zur „richtigen" Zubereitung einiger Gerichte geführt.

in den abruzzesischen Bergen

DIE BERGE DER ABRUZZEN

Kunsthandwerk und

In den abruzzesischen Bergen steht die Wiege vieler schmackhafter kulinarischer Köstlichkeiten und Erzeugnisse, die auch direkt von den lokalen Herstellern oder in den nunmehr weit verbreiteten auf einheimische Gastronomie spezialisierten Geschäften gekauft werden können. Wer seinen Urlaub in den abruzzesischen Bergen nutzen möchte, um seine Vorräte aufzufüllen, kann zu ziemlich günstigen Preisen mit optimalem Preis-Leistungs-Verhältnis Öl, Käse, Pasta, Wein, Wurstwaren, Honig, Liköre und viele andere Spezialitäten erwerben.

GASTRONOMIE

Die Spezialitäten der abruzzesischen Gastronomie kommen aus weiter Ferne, aus der Urgeschichte dieser Region, aus der jahrhundertelangen Erfahrung im Ackerbau, der Viehzucht und der Verarbeitung der Rohstoffe.

kulinarische Kostbarkeiten

Wurstwaren
Dank der Verarbeitung von Schweinefleisch werden ausgezeichnete Gebirgsschinken und eine umfangreiche Auswahl an Wurstsorten hergestellt, allen voran die omnipräsenten Bratwürste *(Salsicce)*, auch in ihrer schmackhaften Version mit Leber, die oftmals in Öl oder Schmalz eingelegt werden. Erwähnenswert unter den typischen Wurstwaren der Region sind in erster Linie die Salami Aquila (mager, fein, flach und gut abgehangen), der geräucherte Schinken von Introdacqua und Cansano, die würzige *Mortadella* von Campotosto, die auch unter dem Namen *Coglioni di Mulo* (Eselshoden) bekannt ist, die weiche *Ventricina*, ein Wurstaufstrich aus den Bergen in der Gegend von Teramo, sowie die *Ventricina* aus Vasto, eine äußerst originelle abgehangene, grobe Wurst, die mit edelsüßer oder scharfer roter getrockneter Paprika sowie mit Fenchelsamen verfeinert wird.

Käse
Von einer Region, deren Wirtschaft seit Jahrtausenden auf der Viehzucht basiert, darf man sich berechtigterweise eine exzellente Auswahl an Käse erwarten. Am häufigsten werden Schafe gezüchtet und daher spielen der Schafskäse *Pecorino* (frisch oder reif) und der Ricotta aus Schafsmilch eine bedeutende Rolle in der regionalen Gastronomie. Zu den einheimischen Spezialitäten gehört insbesondere die *Giuncata*, ein duftender Frischkäse aus der Berggegend bei Teramo. Am Fuße des Gran Sasso können Sie den *Cacio* (oder *Pecorino*) *Marcetto* kosten, der aus Resten hergestellt wird. Farindola ist das Zentrum für die Herstellung von Ziegenkäse, der ganz frisch verzehrt wird. Eine Mischung aus Kuh- und Schafsmilch bildet die Grundlage des *Caciotta*, der manchmal noch mit Chili, der auch aus der Region stammt, gewürzt wird. Mit Kuhmilch, manchmal mit Ziegenmilch vermischt, wird hingegen der traditionelle *Scamorza* zubereitet, der entweder naturbelassen, auf dem offenen Feuer oder im Ofen gegart genossen werden kann. Auf den Altopiani Maggiori der Majella und insbesondere in der Gegend von Rivisondoli und Pescocostanzo werden vorzügliche *Caciocavallo*-Rohmilchkäse produziert.

Obst und Früchte
Köstlich und im ganzen Berggebiet verbreitet sind Waldbeeren: Walderdbeeren und Blaubeeren, Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren und Stachelbeeren. In den tiefer gelegenen Regionen sind Äpfel zu finden sowie Quitten, aus denen ausgezeichnete Marmelade hergestellt wird, aber auch Kirschen und Mandeln.

Hülsenfrüchte, Getreide und Gemüse
Auf den steinigen Feldern der Berge bei L'Aquila werden heute noch „antike" Getreidesorten und Hülsenfrüchte angebaut, wie Dinkel und *Solina* (eine Art Weichweizen), die ausgezeichneten Linsen aus Santo Stefano di Sessanio oder die Platterbsen aus Navelli. Der rote Knoblauch aus Sulmona ist seit Jahrhunderten wegen seiner heilungsfördernden Eigenschaften bekannt. Nennenswert beim wild wachsenden, in der Küche verwendeten Gemüse sind die *òrapi* der Marsica und aus dem Gebiet von Scanno, schmackhafte spinatähnliche Wildpflanzen, die für die Zubereitung von Pastasaucen und Eierkuchen eingesetzt werden. Ausgezeichnet sind auch die Pilze, vor allem Steinpilze, die insbesondere in den Wäldern der Monti della Laga gesammelt werden, sowie die Herbstkastanien der Laga und des Valle Roveto. Traditionell wird Gemüse in Öl eingelegt.

Trüffel
Die Abruzzen sind einer der bedeutendsten italienischen Trüffelproduzenten: Jahrelang belieferten sie still und leise weitaus

bekanntere Märkte (Alba, Norcia), behaupten sich nun aber heute selbst als exzellentes Herstellungsgebiet. Die wichtigsten Trüffelzonen sind Marsica, die Gegend von Teramo, Alto Aquilano und das mittlere Val di Sangro. Außer in der Küche wird die wertvolle Knolle zur Zubereitung von Würsten, Öl und aromatisierten Käsespezialitäten verwendet.

Safran
Eines der interessantesten traditionellen Erzeugnisse der Abruzzen wächst vor allem in der Hochebene Navelli zwischen den Gebirgsmassiven Gran Sasso und Sirente: Safran. Gewonnen wird das erlesene Gewürz aus den ganzen, getrockneten Blütennarben des *Crocus sativus* (Herbstkrokus). Der Zafferano dell'Aquila DOP (Safran aus Aquila mit Gütesiegel g. U.) gilt einstimmig als weitweit bester Safran.

Honig
Fast überall in den abruzzesischen Tälern wird ausgezeichneter, duftender Honig gewonnen, wodurch sich die Region als bedeutender Hersteller behauptet. Die schmackhaftesten Sorten sind Lindenblütenhonig, Kastanien- oder Akazienhonig.

Süßspeisen
Traditionelle abruzzesische Süßspeisen sind *Mostaccioli* (rautenförmiges Gebäck), *Caggiunitt* (mit Kastanien gefülltes Gebäck) *Ferratelle* oder *Nèole* (waffelähnliches Gebäck), *Bocconotti* (gefülltes Blätterteiggebäck) *Cicerchiata* (Ringkuchen), *Zèppole* und *Taralli*. Entstanden diese Spezialitäten früher ausschließlich in der heimischen Küche, sind sie heute auch in den Bäckereien der Gebirgsdörfer zu finden.

Liköre
Der bekannteste aus den abruzzesischen Gebirgskräutern hergestellte Likör ist der hochprozentige *Centerbe* (72 %) aus Tocco da Casauria am Fuße der Majella. Traditionsverhaftet sind außerdem der *Genziana* (Magenbitter aus Enzianwurzeln) sowie der *Rafatià* (Sauerkirschenlikör).

Olivenöle
Die unverwechselbaren Silhouetten der Olivenbäume sind in der sanften Hügellandschaft der Provinzen Teramo, Pescara und Chieti ein alltäglicher Anblick. Das in diesen Zonen hergestellte native Olivenöl extra mit dem Prädikat DOP (geschützte Ursprungsbezeichnung) hält dem Vergleich mit den besten italienischen Olivenölen stand. Traditionell zu Hause zubereitet wird schließlich das „*Olio santo*" (heiliges Öl), ein Öl aus der ersten Pressung, in das Chilischoten eingelegt werden, und das manch Unvorsichtigem schon „böse" Überraschungen bereitet hat. Inzwischen ist diese Spezialität auch in Restaurants weit verbreitet.

Weine
Die traditionellen Reben der Abruzzen sind Trebbiano d'Abruzzo (Weiß) und Montepulciano d'Abruzzo (Rot). Seit nicht allzu langer Zeit werden zudem weniger bekannte Sorten (Passerina, Pecorino, Cococciola) kultiviert. Die wichtigsten Produktionsgebiete befinden sich am Fuße der Gebirgsketten, wie im Valle del Pescara zwischen Popoli und der Provinzhauptstadt, in den Vorgebirgshügeln von Teramo, Pescara und Chieti sowie in den Tälern Conca Peligna und Conca Ofena. Auf der Liste der DOC-Weine der Region stehen der Rotwein Montepulciano d'Abruzzo, zu dem auch der Rosé Cerasuolo zählt, mit duftendem Aroma und trockenem, kräftigem Geschmack, der Trebbiano d'Abruzzo – trocken und mit zartem Aroma – und der Controguerra in seinen verschiedenen weißen und roten Varianten, der typisch für eine bestimmte Gegend bei Teramo ist.

Keine andere Region Italiens hat sich in den letzten Jahren in puncto Wein so stark weiterentwickelt wie die Abruzzen. Den Beweis dafür liefern neben dem zunehmenden Interesse an den abruzzesischen Weinen mit DOC-Prädikat (weiß, rot und rosé) auf allen europäischen Märkten die zahlreichen Prämien und internationalen Anerkennungen, die in den letzten Jahren von den besten Winzern der Region gesammelt wurden.

HANDWERK

Eines der interessantesten Elemente, die zur Faszination der abruzzesischen Gebirgsdörfer beitragen, sind zweifelsohne die Handwerksbetriebe, auf die Sie bei einem Bummel durch die Gassen und Sträßchen treffen. Je nach der dort ausgeübten Tätigkeit präsentieren sich die Handwerksbetriebe mal sauber und ordentlich, dann wieder staubig und unaufgeräumt, immer aber sind sie belebt und spiegeln die Persönlichkeit und die Kreativität der Leute, die dort arbeiten, wider. Das abruzzesische Kunsthandwerk beruht auf jahrhundertealten Fertigkeiten, die sich aus manuellem Können bei der Herstellung von Gebrauchsgegenständen und dem typischen Dekor und den ursprünglichen Formen, die man häufig bei einfachen und eng mit ihrem Land und den Bergen verbundenen bäuerlichen Kulturen findet, entwickelten. Jener unschätzbare Mehrwert, der dem handwerklichen Erzeugnis eine Seele verleiht und es vom Industrieprodukt abhebt, das einer rein materiellen Welt angehört, macht jedes Produkt zu einem Unikat und einer wertvollen Erinnerung. In den Händen der abruzzesischen Handwerker erwachen Ton und Eisen, Gold und Spitzen, Kupfer und Stein, Holz und Wolle zum Leben. Handarbeit und Handwerk wurden in vielen Teilen Italiens im Zuge der Industrialisierung ins Abseits gedrängt, blieben aber in diesem Gebiet, in dem Tradition und Fortschritt nebeneinander bestehen, zum Glück erhalten. Ob Töpfer, Steinmetze, Bildhauer, Goldschmiede, Holzschnitzer, Schmiede, Weber, Musikinstrumentenbauer, Gerber oder Kupferschmiede – die abruzzesischen Handwerker leben und arbeiten in jedem Winkel der Region und insbesondere in den Gebirgsdörfern. Wichtig für Touristen ist, dass die Gegenstände des typischen abruzzesischen Kunsthandwerks in fast allen Ortschaften zu überaus günstigen Preisen erworben werden können.

Keramik

Am Fuße der Gebirgskette des Gran Sasso befindet sich das malerische Dorf Castelli, das seit über vier Jahrhunderten eines der wichtigsten italienischen Zentren für die Keramikkunst ist. Zur weltweiten Berühmtheit verhalfen dieser Kunst die großen Töpferdynastien aus dem 17. und 18. Jh., wie Grue, Gentile, Cappelletti und Fuina. Die Tradition der Keramik aus Castelli wird in Dutzenden Handwerksbetrieben weitergeführt, wo Sie auch ausgezeichnete Schnäppchen machen und die Meister bei der Arbeit beobachten können. Sehenswert in dieser abruzzesischen „Keramikhochburg" sind das Keramikmuseum *(Museo della Ceramica)* und das herrliche Kirchlein San Donato mit einer wunderbaren Decke aus bemalten Majolika-Fliesen aus dem 17. Jh. Keramikarbeiten werden auch in Rapino, am Fuße der Majella, hergestellt.

Gold und Silber
Ebenfalls am Fuße der Majella an der Straße zum Skigebiet Passo Lancia-Majelletta befindet sich der mittelalterliche Flecken Guardiagrele, der für seine herrlichen Goldschmiedearbeiten bekannt ist. Diese beruhen auf der Schule des großartigen Goldschmieds Nicola da Guardiagrele aus der Renaissance. Auch heute ist die Gold- und Silberschmiedekunst in den Abruzzen noch von großer Bedeutung und wird vor allem in den antiken Gebirgsdörfern, wie Pescocostanzo und Scanno, in überlieferter Weise ausgeübt. Hier können Sie traditionell gearbeitete Schmuckstücke und Filigranarbeiten erstehen, darunter die *Presentosa*, ein von den abruzzesischen Frauen hochgeschätzter Anhänger, der als Symbol für die Liebe in der Mitte entweder eines oder zwei verflochtene Herzen, umgeben von einem Kranz aus Goldherzchen, aufweist. Die Herzen haben einen leicht einzuprägenden Symbolgehalt: Ein Herz bedeutet, dass die Frau alleinstehend ist, zwei durch ein Band verbundene Herzen zeigen, dass sie verlobt ist.

Kupfer und Schmiedeeisen
Die Bearbeitung von Schmiedeeisen und gehämmertem Kupfer ist seit Jahrtausenden in den gesamten Abruzzen verbreitet. Aus Schmiedeeisen werden vor allem Kopfteile für Betten, Lampenständer, Balkongeländer, Feuerpfannen, Kerzenhalter und Gerätschaften für den offenen Kamin hergestellt, aus Kupfer vorwiegend Töpfe, Pfannen und die unverwechselbaren *Conche*, große Krüge mit zwei Henkeln, die früher von den Frauen zum Wasserholen verwendet und dabei perfekt ausbalanciert auf dem Kopf getragen wurden. Hochburg dieses Handwerks ist heute noch Guardiagrele, aber Gegenstände von sehr guter Qualität werden auch in Pescocostanzo, Tossicìa und Scanno hergestellt.

Stein
Der weiße Kalkstein der Majella ist wegen seiner warmen Farbtöne bekannt, die er im Laufe der Zeit annimmt, und ist das meistverwendete Material in vielen schönen mittelalterlichen und Renaissance-Bauwerken in den Abruzzen. Heute noch spielen Steinmetze und Bildhauer eine wichtige Rolle für den Wohlstand einiger Orte am Fuße des „Muttergebirges" der Abruzzen, insbesondere in Lettomanoppello, Pretoro, Pennapiedimonte und Pacentro. Auch der weichere und leichter zu formende Sandstein der Monti della Laga brachte ein interessantes Handwerk hervor.

Textilien
Dank der üppigen Wollproduktion nimmt die Weberei in den Abruzzen seit jeher einen großen Stellenwert ein. Dies gilt insbesondere für das Berggebiet, wo die Herden im Sommer weiden. Berühmt sind die *Tarante*, bunte, schwere Wolldecken aus Taranta Peligna am Fuße der Majella, die heute noch nach antiken Mustern angefertigt werden. Zu den bekanntesten Erzeugnissen des abruzzesischen Textilhandwerks gehören auch die eleganten Klöppelspitzen aus Scanno und Pescocostanzo, die Sie in den Geschäften der beiden herrlichen historischen Zentren erwerben können. In Pescocostanzo befinden sich auch eine Klöppelspitzenschule und ein Spitzenmuseum.

Lederwaren
Da die Viehwirtschaft in den Abruzzen schon immer traditionell betrieben wurde, ist das Lederhandwerk fast überall weit verbreitet. Die geübten Hände der abruzzesischen Sattlermeister verwandeln Rohleder in Taschen, Gürtel, Geldbeutel und andere Gegenstände, die in vielen Orten der Region hergestellt werden. Die in L'Aquila angefertigten Sättel haben internationalen Ruf und werden von passionierten Reitern in ganz Europa benutzt.

INFOPOINTS UND TOURISTENBÜROS IN DEN ABRUZZEN

ORT	TELEFON	E-MAIL
ALBA ADRIATICA (TE)	+39.0861.712426-711871	iat.albaadriatica@abruzzoturismo.it
ALBA FUCENS (AQ)	+39.0863.449642	iat.albafucens@abruzzoturismo.it
CARAMANICO TERME (PE)	+39.085.922202-9290209	iat.caramanico@abruzzoturismo.it
CHIETI	+39.0871.63640	presidio.chieti@abruzzoturismo.it
FRANCAVILLA AL MARE (CH)	+39.085.817169-816649	iat.francavilla@abruzzoturismo.it
GIULIANOVA (TE)	+39.085.8003013	iat.giulianova@abruzzoturismo.it
LANCIANO (CH)	+39.0872.717810	iat.lanciano@abruzzoturismo.it
L'AQUILA	+39.0862.410808-410340	presidio.aquila@abruzzoturismo.it
L'AQUILA	+39.0862.22306	iat.aquila@abruzzoturismo.it
MARTINSICURO (TE)	+39.0861.762336	iat.martinsicuro@abruzzoturismo.it
MEDIO VASTESE (CH)	+39.0873.944072	iat.gissi@abruzzoturismo.it
MONTESILVANO (PE)	+39.085.4458859	iat.montesilvano@abruzzoturismo.it
NAVELLI (AQ)	+39.0862.959158	iat.navelli@abruzzoturismo.it
ORTONA (CH)	+39.085.9063841	iat.ortona@abruzzoturismo.it
OVINDOLI (AQ)	+39.0863.706079	iat.ovindoli@abruzzoturismo.it
PESCARA	+39.085.4219981	presidio.pescara@abruzzoturismo.it
PESCARA CENTRO	+39.085.4225462	iat.pescaracentro@abruzzoturismo.it
PESCARA AEROPORTO	+39.085.4322120	iat.aeroporto@abruzzoturismo.it
PESCASSEROLI (AQ)	+39.0863.910461-910097	presidio.pescasseroli@abruzzoturismo.it
PESCOCOSTANZO (AQ)	+39.0864.641440	iat.pescocostanzo@abruzzoturismo.it
PINETO (TE)	+39.085.9491745-9491341	iat.pineto@abruzzoturismo.it
RIVISONDOLI (AQ)	+39.0864.69351	iat.rivisondoli@abruzzoturismo.it
ROCCAMORICE (PE)	+39.085.8572614	iat.roccamorice@abruzzoturismo.it
ROCCARASO (AQ)	+39.0864.62210	iat.roccaraso@abruzzoturismo.it
ROSETO DEGLI ABRUZZI (TE)	+39.085.8991157	iat.roseto@abruzzoturismo.it
SAN SALVO (CH)	+39.0873.345550	iat.sansalvo@abruzzoturismo.it
SCANNO (AQ)	+39.0864.74317	iat.scanno@abruzzoturismo.it
SILVI MARINA (TE)	+39.085.930343	iat.silvi@abruzzoturismo.it
SULMONA (AQ)	+39.0864.53276	iat.sulmona@abruzzoturismo.it
TAGLIACOZZO (AQ)	+39.0863.610318	iat.tagliacozzo@abruzzoturismo.it
TERAMO	+39.0861.244222	presidio.teramo@abruzzoturismo.it
TORTORETO (TE)	+39.0861.787726	iat.tortoreto@abruzzoturismo.it
VASTO (CH)	+39.0873.367312	iat.vasto@abruzzoturismo.it

Info line
+39.085.4482301

Herausgeber und Texte: **CARSA** spa. - © Abruzzo Promozione Turismo, 2007. Alle Rechte vorbehalten.
Fotos: Archiv Carsa Edizioni und Archiv Regionaler Fremdenverkehrsverband APTR Abruzzo (S. Ardito, V. Battista, M. Congeduti, L. D'Angelo, G. Frattale, V. Giannella, P. Jammarrone, G. Lattanzi, M. Minoliti, R. Monasterio, C. Moscone/Il Bosco, Ms. Pellegrini, G. Tavano, M. Vitale, D. Vitullo); Archiv Vario. Drucker: Lit. BRANDOLINI - Sambuceto (CH)

Abruzzo Promozione Turismo
Corso Vittorio Emanuele II, 301 65122 Pescara Italy
tel. +39.085.429.001 - fax +39.085.298.246
e-mail info@abruzzoturismo.it

www.ABRUZZOTURISMO.IT

ITALIA