



# Wandern in der Basilicata

Historische Dörfer und Natur



Basilicata - Sport und Natur

route  
basilicata<sup>®</sup>  
FREE TO MOVE

## Wandern in der Basilicata

© Eine Veröffentlichung von APT Basilicata

*Generaldirektor*  
Antonio Nicoletti

*Redaktionsleitung*  
Maria Teresa Lotito

*Koordination und Texte*  
Francesco Forte

*Redaktionelle Überprüfung*  
Carmine Cassino

*Routen und GPX-Tracks*  
Francesco Forte, Carmen Ditrani,  
Pasquale Larocca, Alessandro Cozzi, Rocco Castellano,  
Domenico Porfido, Ivan Rossino

*Technische GPX-Bearbeitung*  
Alessandro Cozzi

*Grafische Gestaltung und Druck*  
Tecnostampa srl – Marsicovetere (PZ)

*Fotografien*  
Foto Video Di Noia, Michele Luongo, Francesco Forte,  
Rocco Castellano, Alessandro Cozzi, Pietro Ielpo,  
Daria Lorito, Fabio Limongi,  
Ugo Ferrero, Antonio Lamboglia,  
Ivan Rossino, Archivio APT Basilicata

Übersetzung: Brigitte Stanglmeier für Bespoke Lab -  
Studio Consulenza Linguistica di Maria Rosaria Silvano

*Wanderkarten*  
Map data ©OpenStreetMap

*Titelbild*  
Lukanische Landschaft, Foto Video Di Noia

## Am Pulsschlag der Welt: Zu Fuß durch die 1000 Landschaften der Basilikata

*Wer auf wenig begangenen Pfaden in die unberührte Natur eintaucht, wird mitunter von einer Ahnung von der Unendlichkeit erfasst. Diejenigen, die das erlebt haben, sprechen von der Ruhe der heiligen Wälder, dem Wind auf dem Gipfel, nur einen Steinwurf vom Himmel entfernt, den kristallklaren Lichtreflexen im Schnee oder auf dem Wasser, mancher sogar vom Anblick der Tonböden und Ginsterozeane der Schluchten. Kurzum, wer diese Erfahrung gemacht hat, sagt, dass sie uns dem Göttlichen näherbringt und ganz spontan Dankbarkeit und Leidenschaft auslöst. Vielleicht war das ein unbewusster Hintergedanke, doch die Idee des Projekts, das Sie hier in Händen halten, setzt bei dem Gefühl der Dankbarkeit gegenüber einem Mann an. Viele von uns auf der Suche hat er auf der Suche nach unverfälschten Emotionen und Empfindungen durch die Basilikata geführt: **Fabio Limongi**. Mit seinem strahlenden Lächeln setzte er in der Schaltzentrale des lukanischen Tourismus ein unvergängliches Zeichen. Vielen brachte er bei, was "Wandern" bedeutet, allen vermittelte er eine grenzenlose Leidenschaft für die Basilikata, eine Leidenschaft, die fort dauert und sich mit jedem Schritt, Weg, Gipfel und mit jeder Wolke erneuert und verstetigt.*

*Leidenschaft erzeugt Leidenschaft: Eine Aussage, auf die wir Tourismusfachleute dieser Region, die Reisenden sehr vieles zu bieten hat, gern zurückgreifen. Die Basilikata ist ein Paradies für Naturliebhaber mit sehr ursprünglichen Gegenden und seltenen Pflanzen- und Tierarten,*



bietet aber eine Symbiose mit vielen weiteren Attraktionen. Zum Beispiel mit poetischen Erlebnissen, wie dem langsamsten Karussell der Welt oder actionlastigen Ziplines und Seilbrücken. Nicht zu vergessen die Bobbahn, die hoch über Maratea die grünen Steilhänge in die Tiefe hinabsaust. Über allem thront die monumentale Christusstatue, Schnittstelle zwischen dem Meeresblau und dem tiefen Grün der Wälder.

Ein besonderer Dank gilt dem Autor **Francesco Forte**, einem Freund und erfahrenen Schüler von Fabio Limongi, dem eine anspruchsvolle Aufgabe angetragen war. Wie alle Veröffentlichungen von APT ist auch dieses Buch, das einen Reiseführer enthält, eine für sich stehende Originalerzählung. Und wie jede Schilderung ist sie nie neutral, sondern betrachtet die Erlebnisse, Empfindungen und Interpretationen durch die eigene emotionale „Linse“. Francesco Forte war eingeladen worden, aufbauend auf der Erfahrung eines Meisters seine eigene, persönliche Erzählung der Region zu gestalten. Dass ihm dies gelungen ist, bemerken Sie bei der Lektüre, die mehr als **500 km** Wanderungen vorstellt. **Die Touren von 3 bis 23 Tagen** Gهدauer verlaufen durch insgesamt **36 Gemeinden**. Ergänzt werden die Etappenbeschreibungen durch hilfreiche Informationen und praktische Tipps (Printformat, digital, GPS, App). Das Ergebnis ist ein Kompendium, das eine große Bandbreite an Wanderreisen bietet, mit denen Sie die bunte Vielfalt der Basilikata erkunden und erleben können.

Denn gerade in dieser Vielfalt liegt der Reichtum unserer Region. Wir möchten Sie einladen, diese ohne Hast zu erkunden. Dabei werden Sie feststellen, dass die Entdeckungsreisen durch die Basilikata nicht nur bedeuten, auf Schusters Rappen unterwegs zu sein, sondern vor allem, die Reise mit dem Herzen und allen Sinnen zu erleben. Auf abgelegenen Wegstrecken kommt Ihr Atem so in Gleichtakt mit dem Pulsschlag der Welt.

**Antonio Nicoletti**  
Generaldirektor APT Basilikata

## Einleitung

*Sollte ich Besuchern dieser Region einen Tipp geben, wie sie die Basilikata unverstellt und authentisch erkunden können, würde ich ihnen zweifellos empfehlen, sie zu durchwandern und sich (bildlich gesprochen) in ihrem Schoß und in ihrer Geschichte zu verlieren. Genau, einfach nur zu wandern. Punkt. Mehr braucht es nicht. Denn Wandern geht man an sein Limit, an die Grenzen von Körper und Geist, aber auf nachhaltige Weise, und spürt den Adrenalinrush, wenn man Hindernisse überwindet oder Gipfel besteigt. Wandern spricht alle Sinne an, denn man hört das Knistern von Laub, den melodischen Gesang von Vögeln in den Baumkronen, das Rauschen von Wasserfällen. Und Wandern bedeutet auch, die Düfte der Natur tief einzusatmen, in sich aufzunehmen.*

*Wandern als Begegnung mit der Welt und vor allem mit sich selbst, Zeit zum Nachdenken und für die Innenschau, Chance, um sich mit seiner Seele zu verbinden und das innere Gleichgewicht wiederzufinden.*

*Wandern bedeutet außerdem, etwas für das eigene Wohlbefinden zu unternehmen, und zwar tiefenwirksam. Man denke nur an die japanische Kultur und Shinrin Yoku, das Waldbaden oder forest bathing. Und Wandern heißt auch, verborgene und geheime Orte zu entdecken und Menschen zu begegnen, mit denen man ein Lächeln und Geschichten, aber auch Ängste und Schmerz teilt. Gehen und Wandern kann sehr viele unterschiedliche Bedeutungen annehmen. Gebündelt zeitigen sie eine individuelle und einzigartige Sicht der Dinge, die ich als wahrhaftig bezeichnen möchte.*



Langsam unterwegs sein, die Schönheit und das Geheimnisvolle auszukosten. Mit Leidenschaft. Dieses Wort verbinde ich stets mit unserem Impulsgeber, **Fabio Limongi**. Jeden Streckenverlauf haben wir ausgehend von Fabios Lehren gestaltet, und er war Tag für Tag in diesem Unterfangen präsent. Zum Abschluss, nachdem wir über 500 km auf Wanderwegen, tratturi, Asphalt und unbefestigten Straßen zurückgelegt hatten, zogen wir unsere Schlüsse: Das Ergebnis ist dieser Band, in den diese unterschiedlichen Impressionen und Empfindungen eingeflossen sind.

Dieser Wanderführer möchte allen, die gern wandern, einen authentischen Leitfaden für die Erkundung der Basilikata an die Hand geben. Daher haben wir eine Reihe von Wanderungen zusammengestellt, die an unterschiedliche Bedürfnisse angepasst werden können. Etappen, die einzeln wie eine Art Postkarte für Freunde konzipiert sind und die zugleich in der Kombination zu größeren Touren alle erdenklichen Themen abdecken: auf der Suche nach ursprünglicher Natur, Kultur, Archäologie, Kulinarik, alten Dörfern und grünen Oasen.

Die folgenden sieben Tourenvorschläge kombinieren die einzelnen Tagesetappen, die im Buch vorgestellt werden, zu längeren Wandertouren:

- **Tour 1 Entdeckungstour durch das Noce-Tal:** führt durch malerische Dörfer am Noce und an den Westausläufern des Sirino-Massivs.
- **Tour 2 Der majestätische Monte Sirino: Auf den Spuren von Fabio Limongi:** startet in Maratea und führt nach Marsicovetere. Die Tour verbindet das Meer mit den verschneiten Gipfeln des Sirino-Massivs und verläuft durch den Nationalpark Lukanischer Appenin - Val d'Agri Lagonegrese, an Orte, die Fabio mehr als jeder andere liebte.
- **Tour 3 Die Burgen Friedrichs II.:** von der Burg von Lagopesole bis Matera, durch die beiden Regionalparks Vulture und Murgia Materana. Die Tour verbindet Geschichte und Kultur im Land von Horaz und Friedrichs II. Sie erkundet den Aglianico, das Bradano-Tal und die Stadt der Sassi (Höhlenwohnungen).
- **Tour 4 Von der Tyrrhenischen zur Ionischen Küste. Kirchen und Pollino:** eine Variante der Coast-to-Coast-Tour, führt von Maratea bis Policoro (bzw. bis Matera, per Transfer). Sie umfasst steile Anstiege im Pollino-Nationalpark, majestätische Lorika-Pinien und heilige Stätten, um von dort zur Ionischen Küste abzusteigen.

- **Tour 5 Wandern durch die Schönsten Dörfer Italiens:** startet in Castelmezzano oder Pietrapertosa und schenkt im Regionalpark Gallipoli Cognato und in den Kleinen Lukanischen Dolomiten Action und Emotionen pur. Inkludiert Tour 3 (Die Burgen Friedrichs II.) mit Hilfe eines Transfers nach Lagopesole.
- **Tour 6 Auf Schusters Rappen bis Matera:** beginnt in Maratea, der Perle des Tyrrhenischen Meeres, und führt bis in die Stadt der Sassi. Kombination aus Tour 2 (Monte Sirino: Auf den Spuren von Fabio Limongi) und Tour 5 (Wandern durch die Schönsten Dörfer Italiens), mit Transfer von Marsicovetere nach Castelmezzano. Eine wunderbare Tour durch vier der fünf Parks der Region und 25 Dörfer.
- **Tour 7 Wandern in der Basilikata. Historische Dörfer und Natur:** großer Rundwanderweg durch die gesamte Region, von Maratea über Matera und zurück zur Perle des Tyrrhenischen Meeres (Maratea). Kombination aus Tour 6 (Auf Schusters Rappen bis Matera) und, in Gegenrichtung, Tour 4 (Von der Tyrrhenischen zur Ionischen Küste. Kirchen und Pollino).

Nahezu alle Schönsten Dörfer Italiens in der Region haben wir besucht, steile Höhen und Gipfel erklommen und sind durch malerische Täler gewandert. An bestellten Feldern und farbenfrohen Blumenwiesen haben wir uns erfreut, in trockenen calanchi unter Hitze gelitten und wir sind stellenweise mit wenig Wasser ausgekommen. An Dutzenden von Panoramaausblickten und Kultusstätten ließen wir von der umliegenden Landschaft betören, um diesen Zauber mit anderen Wandernden zu teilen. Wir gingen durch malerische Landschaften und auf unberührten tratturi und hielten im gleißenden Sonnenlicht nach Schatten Ausschau. Unseren Hunger nach dem Schönen und Guten stillten wir mit typischen gastronomischen Erzeugnissen, unseren Durst mit klarem Quellwasser und wohlschmeckenden Weinen. Wir besuchten Orte von einer Schönheit, die sich der Sprache entzieht, und atmeten in Burgen den Duft der Geschichte und der Geschichten ein, die diese Region zu erzählen hat – Geschichten von Kaisern, Königen, Fürsten und Baronen, aber auch von Dichtern, Handwerkern, Bauern und Hirten.

**Die Basilikata, ein ursprüngliches Fleckchen Erde**  
**Die Basilikata, wo Wunderbares wartet**  
**Die Basilikata, ein Wanderparadies**

*Francisco Fort*

## Praktische Hinweise

Bei der Vorbereitung auf eine Wandertour gibt es eine Reihe von systematischen Standardempfehlungen zu berücksichtigen: vom Packen des Rucksacks und Erste-Hilfe-Sets bis zur Wahl der Schuhe und der Sportbekleidung. Es ist daher ratsam, folgende Hinweise zu befolgen:



**Ausrüstung:** Trinkwasser, bekömmlichen Proviant, **Erste-Hilfe-Set** und technische Grundausrüstung (**geeignete Schuhe und Bekleidung**) sollten Sie stets dabeihaben bzw. tragen. Die Basilicata hat viele Gesichter und Geländeformen, von Gebirgsabschnitten mit niedrigen Temperaturen bis zu heißen Tonböden, von wasserreichen Gegenden bis zu Orten, wo kaum Quellen vorhanden sind. Daher ist die entsprechende Ausrüstung für den Eigenbedarf grundlegend. Seien Sie auf alles vorbereitet, inklusive Regen, Sonne und Schnee!



**Körperliche Verfassung:** Die beschriebenen Wanderungen eignen sich für Personen mit guter Kondition. Die meisten dieser Touren wenden sich an Personen, die der italienische Alpenverband CAI als **Erfahrene Wanderer** einstuft und die im Schnitt 20 km pro Tag gehen können. Wer sich nicht entsprechend bereit oder trainiert fühlt, kann die als „leicht“ definierten Touren wählen, und/oder die Tourenvorschläge in mehrere Etappen aufteilen.



**Reservierungen:** Buchen Sie vorab Ihre Übernachtungen: z.B. mit Hilfe der Webseite [www.aptbasilicata.it/new-dove-dormire/](http://www.aptbasilicata.it/new-dove-dormire/). Für Übernachtungen in den Schutzhütten Conserva di Sirino, Madonna del Pollino und Picciano di Matera ist ebenfalls eine Reservierung erforderlich.



**Wanderwege:** Diese Sammlung umfasst gut ausgeschilderte und gut zugängliche Wanderwege (ital. Alpenverein CAI, Cammino Materano, Cammino Basiliano), aber auch neue Wege, die zwar per Tracking erfasst und zwar unproblematisch, aber noch nicht entsprechend ausgeschildert sind. Wir empfehlen, **die online verfügbaren und herunterladbaren Tracks** immer wieder zu prüfen, falls (verbesserte) Wegvarianten verfügbar sind. Mit Hilfe der modernen Technologien/GPS lassen sich Standpunkt und Streckenverlauf jederzeit problemlos prüfen. Wir empfehlen dafür die Benutzung der unten angegebenen App.



**Zeitraum:** Die Touren werden für die Monate April bis Oktober empfohlen. Darunter sind Streckenabschnitte in Höhenlagen (Sirino und Pollino), die im Winter wegen Schnee nicht begehbar sind.

Tracks herunterladen



Komoot-Routenbeschreibung



# Wegekarte



<b>1</b>	Maratea – Trecchina	15	<b>12</b>	Venosa – Palazzo San Gervasio	71
<b>NATIONALPARK LUKANISCHER APPENIN AGRI-TAL</b>			<b>13</b>	Palazzo San Gervasio – Genzano di Lucania	77
<b>2</b>	Trecchina – Lauria	19	<b>REGIONALPARK MURGIA MATERANA</b>		
<b>3</b>	Lauria – Conserva Sirino	25	<b>14</b>	Genzano di Lucania– Irsina	83
<b>4</b>	Conserva Sirino – Moliterno	31	<b>15</b>	Irsina – Picciano	87
<b>5</b>	Moliterno – Viggiano	37	<b>16</b>	Picciano – Matera	91
<b>6</b>	Viggiano – Marsicovetere	43	<b>POLLINO-NATIONALPARK</b>		
<b>REGIONALPARK GALLIPOLI COGNATO KLEINE LUKANISCHE DOLOMITEN</b>			<b>17</b>	Lauria – Castelluccio Inferiore	97
<b>7</b>	Castelmezzano – Pietrapertosa	47	<b>18</b>	Castelluccio Inf. – Madonna del Pollino	101
<b>8</b>	Regionalpark Gallipoli Cognato	53	<b>19</b>	Madonna del Pollino – Terranova	105
<b>VULTURE-REGIONALPARK</b>			<b>20</b>	Terranova – Noepoli	111
<b>9</b>	Lagopesole – Rionero in Vulture	57	<b>21</b>	Noepoli – Colobraro	117
<b>10</b>	Rionero in Vulture – Melfi	61	<b>22</b>	Colobraro –Tursi	121
<b>11</b>	Melfi – Venosa	65	<b>23</b>	Tursi – Policoro	127

## Tourenvorschläge

Die Tourenvorschläge lassen sich auf die Erfordernisse aller Arten von Wandernden zuschneiden: **zeitlich** (3 bis 25 Tage Dauer) wie **thematisch** (Strand und Gebirge, Burgen, Kultur und Kirchen). Bei der Gestaltung der Vorschläge galt das Augenmerk, dass die landschaftlichen, historischen und künstlerischen Schönheiten der Basilikata authentisch vermittelt werden sollten. Jede Etappe ist eine in sich abgeschlossene Tour und zugleich Ausgangspunkt für eine neue Wanderung. Dahinter steht die Intention, die Anhänger von *Slow tourism* für die Entdeckung der Region zu gewinnen.

Kombiniert man alle Tourenvorschläge, ergibt sich eine große Rundwanderung durch die Basilikata. Sie verläuft durch fünf Parks und 36 Dörfer und schenkt eine große Bandbreite an Emotionen und Erlebnissen. Man braucht natürlich mehr Zeit dafür (knapp 1 Monat Gehzeit!), doch dahinter steht die Idee, ein umfassendes Reiseerlebnis anbieten zu wollen. Natürlich kann jede Tour auch in umgekehrter Richtung gegangen werden.

Je nachdem, welche Schwerpunkte man mit der Wanderreise wählen möchte, kann man einzelne Etappen beliebig miteinander kombinieren.





## Entdeckungstour durch das Noce-Tal

40 km - 3 Tage

(Maratea - Lago Sirino) o-See



## Monte Sirino: Auf den Spuren von Fabio Limongi

110,5 km - 6 Tage

(Maratea - Marsicovetere)



## Die Burgen Friedrichs II.

182 km - 8 Tage

(Lagopesole - Matera)



## Von der Tyrrhenischen zur Ionischen Küste. Kirchen und Pollino-Park

187,5 km - 9 Tage

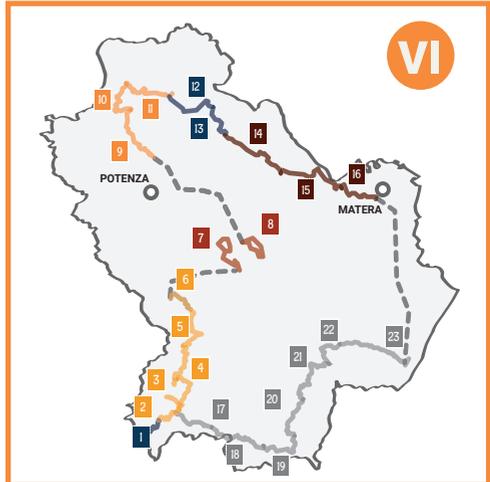
(Maratea - Policoro)



## Wanderung durch die Schönsten Dörfer Italiens

205,5 km - 10 Tage

(Castelmezzano - Matera)



## Auf Schusters Rappen bis nach Matera

314 km - 16 Tage

(Maratea - Matera)



## Wandern in der Basilikata. Historische Dörfer und Natur

501,5 km - 25 Tage

(Maratea - Matera - Maratea)



Kommen Sie gut ans Ziel!



# Benutzerhinweise

Jede Etappenbeschreibung dieses Wanderführers ist ein Reisetagebuch: Neben praktischen Informationen enthält es Eindrücke und Anekdoten zu den Themen Natur, Sehenswürdigkeiten und kulinarische Spitzenerzeugnisse der jeweiligen Gegend.



QR-Code zum Herunterladen des GPX-Tracks

Für jede Tour sind die Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke angegeben



**KUNST/MUSEEN**



**BURGEN**



**KIRCHEN**



**AUSSICHTSPUNKTE**



**TYPISCHE ERZEUGNISSE**



**OUTDOOR-AKTIVITÄTEN**



**LOKALE HIGHLIGHTS**



## Etappeninfo

Bitte vor dem Aufbruch aufmerksam lesen.



## Ein Extra-Tag

Die Rubrik enthält Tipps für eine Verlängerung zum Besuch der Umgebung.



TRACKS HERUNTERLADEN



## Von Maratea nach Trecchina



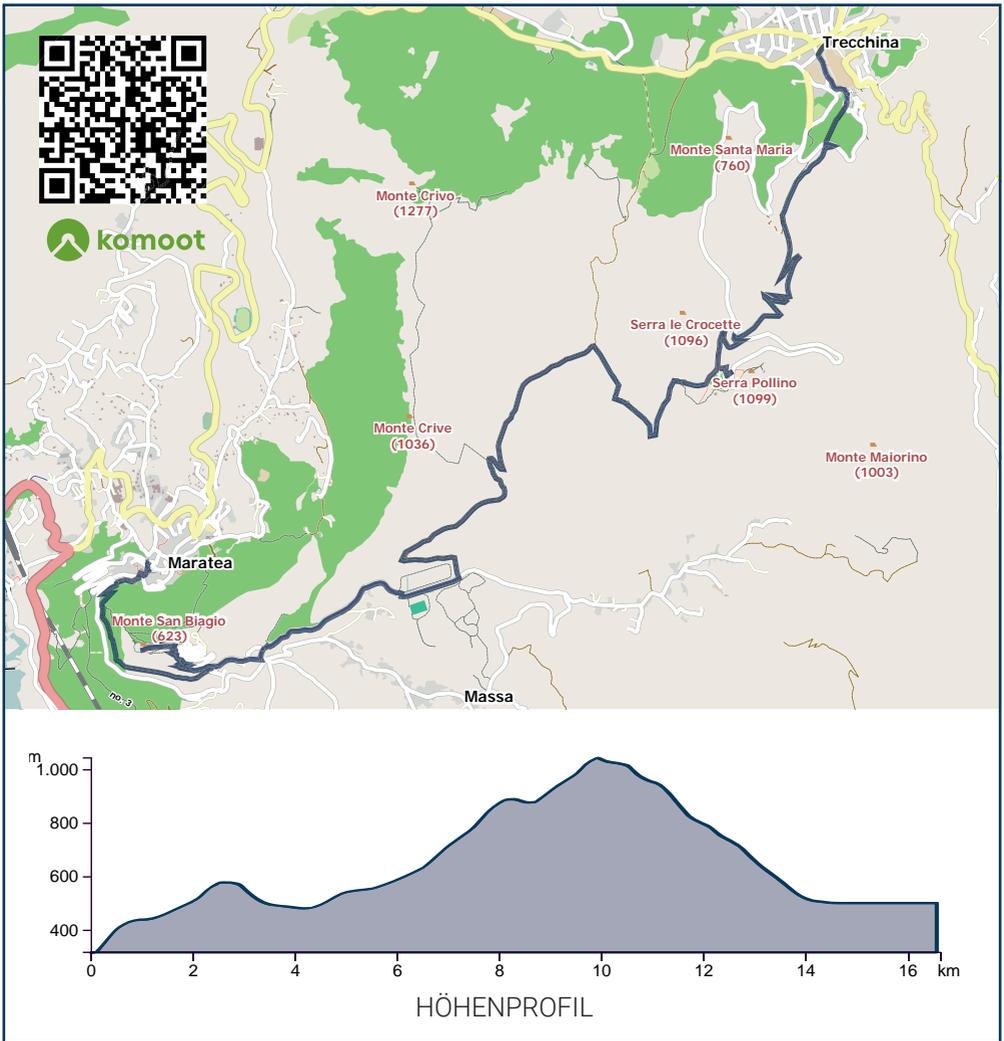
### Etappeninfo

- 📍 Start: Maratea, Fontana vecchia
- 📍 Ziel: Trecchina, Chiesa di San Michele Arcangelo
- ➔ Entfernung: 16,5 km
- 🕒 Dauer: 6 h
- ⚡ Aufstieg ges.: 910 m
- ⚡ Abstieg ges.: 730 m
- 📏 Max. Höhe ü.d.M.: 1060 m
- 📏 Mind. Höhe ü.d.M.: 310 m
- Schwierigkeit: mittel 🥾🥾🥾
- Wegart:



WANDERWEG - FELDWEG - ASPHALT

Unsere Reise beginnt in Maratea, der *Perle des Tyrrhenischen Meeres* und seit kurzem als eines der Schönsten Dörfer Italiens gelistet. Vom Bahnhof fahren wir mit dem Bus in den historischen Stadtkern. Wie ein kostbarer Edelstein schmiegt sich Maratea an den Monte San Biagio, vom Meer fast verborgen und von oben von der majestätischen Christusstatue beschützt, die über der Stadt thront. Von der Haltestelle Fontana Vecchia gehen wir in Richtung Altstadt. Bei der Kirche *Santa Maria Maggiore del Borgo* beginnt der Cammino di San Biagio (Blasius-Weg): Er führt zunächst durch die Gassen der Stadt bergauf,



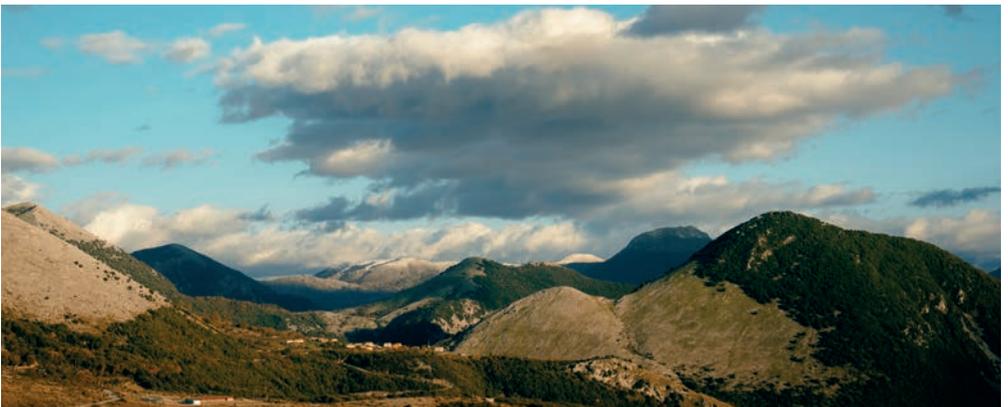
dann durch den **Ortsteil Capocasale** mit der ältesten Kirche der Unterstadt, San Vito. Maratea ist unter anderem als Stadt der 44 Kirchen bekannt. Zwar finden sich ähnliche Bezeichnungen wegen der traditionellen Volksfrömmigkeit auch anderswo in Süditalien, doch in Maratea besitzt sie wegen der großen Schönheit des Ambientes besondere Symbolkraft. Die Präsenz einer großen Zahl von Gotteshäusern trägt gewissermaßen zur

Sakralisierung der atemberaubenden, ja mystischen Landschaft bei. Anschließend führt uns der Weg durch einen dichten Wald aus Steineichen und Hainbuchen, mit unzähligen Alpenveilchen und wilden Orchideen, bis wir zum Belvedere gelangen. Hier auf der Aussichtsterrasse machen wir eine erste Pause und werden sofort für die Anstrengung belohnt: Vor unseren Augen öffnet sich ein überwältigender Ausblick auf den Golf von Policastro.



Weiter führt uns der Weg durch das antike Städtchen, im 5. und 6. Jh. n. Chr. an schroffen Felsüberhängen erbaut. Die Ruinen erzählen von einer einst mächtigen und eindrucksvollen Stadt. Im Bann der Geschichte und des Zaubers dieses Ortes erreichen wir den Monte San Biagio (623 m), der einen unverstellten Blick auf das weite Meer bietet. Wir besichtigen die Basilika und steigen dann zur **Christusstatue** hinauf. Der weit gespannte Horizont und die einzigartige Skyline

versetzen uns in ein atemloses Staunen. Wie geblendet von der erhabenen Schönheit des Ortes brechen wir auf. Auf dem Rückweg über die Wallfahrtskirche ein Hinweis für alle, die Adrenalin pur ein paar Stunden lang genießen möchten: Die **Via Ferrata del Cristo Redentore** (Klettersteig) beginnt leicht talabwärts auf der linken Seite. Auf der Gemeindestraße, die zum *Ortsteil Brefaro* führt, kreuzen wir links den Maratea Skyline-Weg, der zwischen dem Monte Crivo und dem Monte Serra





## Detail-Infos

### Monumentale Christusstatue „Cristo Redentore“

*Sie wurde im Auftrag von Graf Rivetti 1965 von Bruno Innocenti geschaffen. Die 22 m hohe Statue ist nach dem Cristo Redentor von Rio de Janeiro (30 m) die zweitgrößte der Welt. Marateas Christus hoch über dem Golf von Policastro, dem Festland zugewandt, erhebt die Arme schützend über die Stadt.*

### Via ferrata

*Dieser Klettersteig verläuft über den Nordwesthang des Monte San Biagio (623 m), der die Küste von Maratea überragt. Er überwindet mehrere felsige Anstiege, führt dann am Bergkamm entlang und erreicht über zwei tibetische Seilbrücken den Gipfel mit der Christusstatue.*

*Den Klettersteig darf nur zurücklegen, wer Erfahrung mit Klettersteigen und Sicherungstechnik hat und alle entsprechenden Sicherheitsvorrichtungen nutzt. Unerfahrene und Minderjährige dürfen nur in Begleitung unterwegs sein.*

### Parco delle Stelle

*Der Outdoor-Park in 1030 Meter Höhe am Ortsrand von Trecchina auf dem Monte Serra Pollino bietet ein außergewöhnliches Naturpanorama. Von hier ist ein Abschnitt der tyrrhenischen Küste von Maratea zu sehen. Mehrere actionreiche Fahrgeschäfte laden zu adrenalineladenden Vergnügungen ein.*

### Sagra della castagna di Trecchina

*Jeden Oktober findet in Trecchina seit über 20 Jahren das berühmte Esskastanien-Fest statt, das Tausende von Besuchern anzieht.*

Pollino verläuft. Schritt für Schritt geht es hinauf bis zur nächsten Abzweigung, wo wir rechts abbiegen und schließlich nach einem weiteren leichten Anstieg den **Parco delle Stelle** (Sternenpark) erreichen. Nach einer Stunde anstrengenden Weges stehen wir auf dem Gipfel des Monte Serra Pollino (1099 m). Von hier wandern wir weiter zum Wallfahrtskirchlein der Madonna del Perpetuo Soccorso (der Immerwährenden Hilfe). Der weite Ausblick lässt uns die Geografie dieses Landstrichs besser nachvollziehen. Im Süden markiert der Fluss Noce die Grenze zu Kalabrien, dahinter ist die Insel Dino zu sehen, während in der Ferne der Gipfel des Monte Pollino zu erahnen sind. Im Westen öffnet sich eine endlose tiefblaue und himmelblaue Weite; an besonders klaren Tagen ist sogar die kegelförmige Silhouette der Vulkaninsel Stromboli sichtbar. Im Norden fällt die Felsküste von Maratea steil in den Golf von Policastro ab. Das kristallklare Meer wird von einer Kulisse aus Felsen und Mittelmeer-Macchia eingerahmt, mit versteckten Buchten, die das ganze Jahr zum Schwimmen einladen. Nach Westen öffnet sich der Blick auf das Noce-Tal, den Monte Sirino und die dahinter gelegene Ebene, die von wilder und ursprünglicher Natur beherrscht wird. Wir kehren auf die Straße ins Tal hinunter zurück und nehmen nach der ersten Kehre links den Sentiero della Madonna (Marienweg). Dieser uralte, ja mystische Pfad führt uns durch einen dichten Zerreichen- und Kastanienwald direkt nach San Michele. Wir sind im ältesten und höchsten Teil von Trecchina angelangt. Das Städtchen ist für seine gastliche Aufnahme ebenso bekannt wie für seinen **Kastanienkuchen**: ein perfekter Mix für die erste Einkehr!



TRACKS HERUNTERLADEN



## Von Trecchina nach Lauria

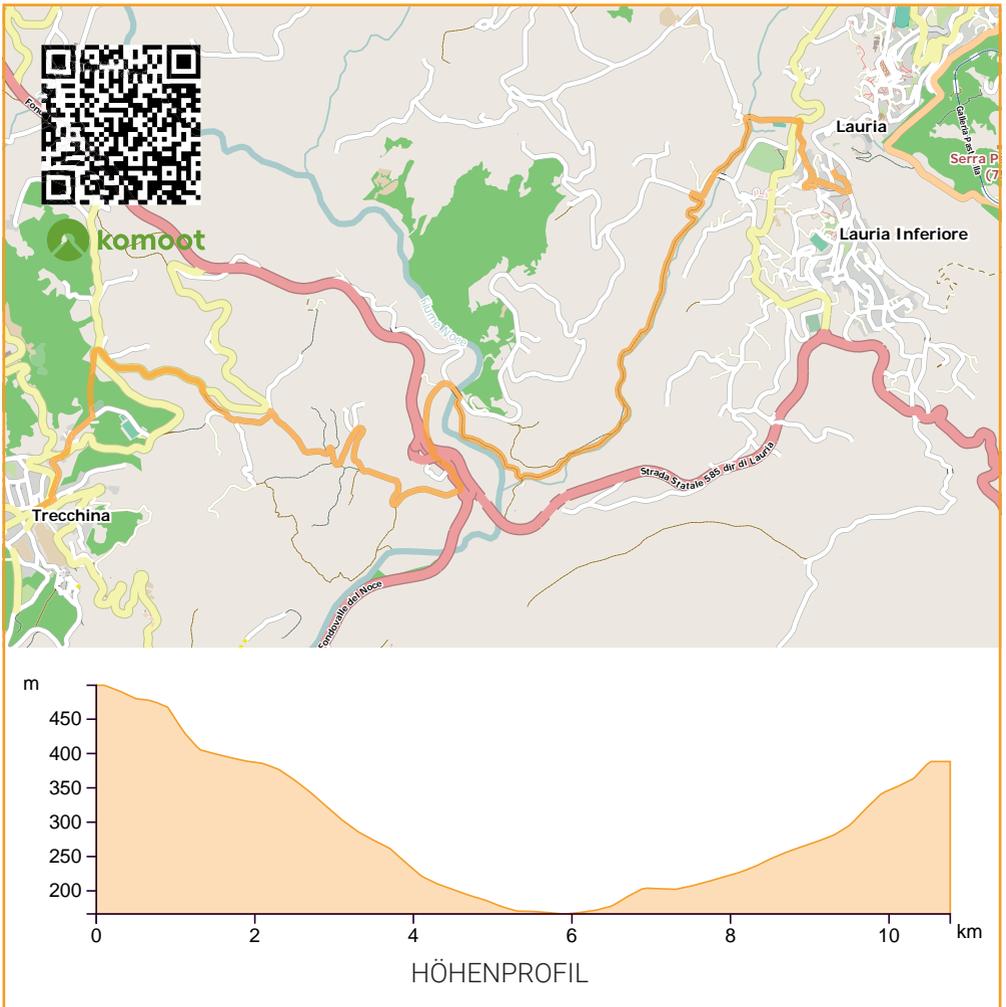


### Etappeninfo

- 📍 **Start:** Trecchina, Chiesa di San Michele Arcangelo
- 📍 **Ziel:** Lauria, Piazza San Giacomo
- ➔ **Entfernung:** 10,8 km
- 🕒 **Dauer:** 5 h
- ⬆️ **Aufstieg ges.:** 240 m
- ⬆️ **Abstieg ges.:** 340 m
- 📏 **Max. Höhe ü.d.M.:** 500 m
- 📏 **Mind. Höhe ü.d.M.:** 170 m
- Schwierigkeit:** leicht 🦶🦶🦶
- Wegart:**

FELDWEG - ASPHALT

In Trecchina wird man schon frühmorgens vom Duft nach Kastanienkuchen und Walnussgebäck geweckt, den lokalen Spezialitäten. Typisch für das Städtchen ist auch seine belebende Bergluft. Wir überqueren die belebte Piazza del Popolo und lassen das hübsche Städtchen hinter uns, eine Art Brücke zwischen der tyrrhenischen Küste und dem Hinterland. Es ist bei Touristen beliebt, und viele Einwohner der Nachbarregionen haben hier ihren Sommerwohnsitz, auf halber Strecke zwischen Meer und Bergen, zwischen Wellen und Wäldern. Vor unseren Augen öffnet sich das Noce-



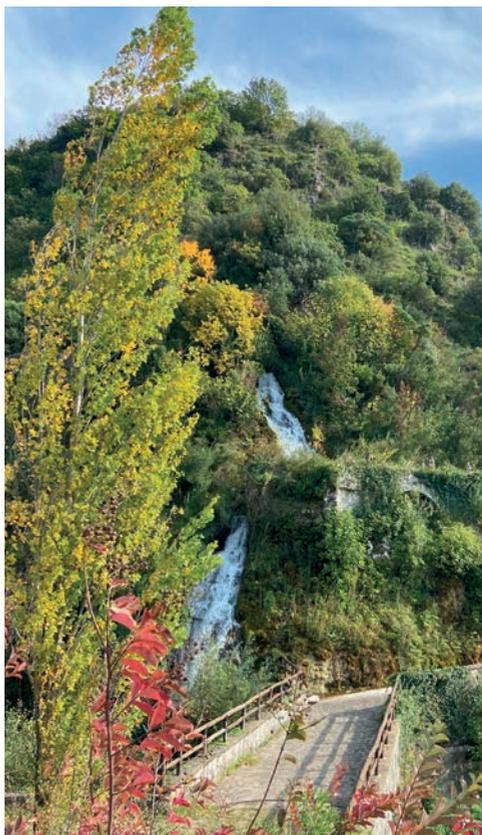
Tal mit Rivello, Nemoli und einer Panoramaansicht von Lauria; in der Ferne dominiert das Sirino-Massiv das Tal. Wir verlassen kurz die Provinzstraße SP3 und biegen sofort rechts in die Via Fontanelle ein, um kurz darauf wieder auf die SP3 zu treffen. Diese überqueren wir und nehmen links die Via San Martino. An der ersten Kreuzung kehren wir auf die SP3 zurück und halten uns rechts. Kurz stoßen wir (wieder rechts) auf die Kreuzung im

Ortsteil Foresta. Ab hier geht es steil bergab, es folgen mehrere Serpentinaen, bis wir im Ortsteil Rotaro den Talboden erreichen. Nun queren wir die SS585 auf der alten kleinen Straße entlang des neuen Tunnels, um unnötige Gefahren zu vermeiden.

Auf der anderen Seite beginnen wir unseren Aufstieg nach Lauria. Wir gehen auf der SP3 und biegen gleich nach der Brücke über den Fluss Noce rechts ab.

Hier beginnt unser Weg. Wir folgen dem FlÜsschen bis zu einem kleinen Wasserkraftwerk. Nach einer kurzen Pause am Flussufer brechen wir wieder auf. Der Noce ist die Lebensader dieses Tales; er entspringt auf dem Monte Sirino und mündet nach 45 km ins Tyrrhenische Meer. Am Noce-Ufer liegen die Gemeinden Lagonegro, Rivello, Nemoli, Trecchina und Lauria. Der Noce verbindet sie nicht nur, sondern er hat auch ihre Schicksale vereint. Auch heute noch stellt er die Gemeinden vor ständige Herausforderungen, wenn es um den Schutz der außergewöhnlichen Artenvielfalt geht. Sein Lauf ähnelt einem Geschichtsbuch: Geht man am Noce nach Norden, kann man in Rivello nicht weniger als sieben Brücken aus dem Hochmittelalter bewundern, alle perfekt erhalten. Doch diesen Vorschlag legen wir für das nächste Mal beiseite und konzentrieren uns auf das Hier und Jetzt. Unter dieser großen Betonbrücke wird der Noce zur Sturzflut, die in den Schluchten und Gumpen der Steilwände des Monte Messina zu verschwinden scheint. Diese Schönheit schlägt den Betrachter in den Bann, doch wir entziehen uns dem Sirenenengesang des Wasserschauspiels und wandern nach Nordosten weiter.

Auf dem Weg entlang des Cafaro-Wildbachs lassen wir den Noce mit dem Kraftwerk rechter Hand hinter uns. Eine Weile wandern wir im Schatten der Buchen, Kastanien und Birken am Wasserlauf entlang, in einer wahren Oase der Ruhe. Dieser Weg flussaufwärts führt uns direkt nach Lauria, am Fuße eines eindrucksvollen Aussichtsplateaus, wo sich auch die Ruscello-Krippe befindet. Unterhalb der Krippe führt eine Steintreppe in die Stadtmitte. Die Via Fontana führt uns zur Piazza San Severino, deren Name an Adelsfamilien der Renaissance erinnert. Auf der Piazza steht das Kloster San





Bernardino. Von hier aus geht es die Via Giovanni da Procida hinauf, inmitten von Gassen, Palazzi aus dem 15. Jahrhundert und Zeugnissen vergangener Pracht. Eine historisch bedeutende Straße, wie die typische Pflasterung erkennen lässt; ihr Dialektname Ansilicata verweist auf Feuerstein. Auf dem Monte Armo hoch über der Stadt steht die Wallfahrtskirche Santuario dell'Assunta; zur Linken weckt die majestätische Kirche San Giacomo mit ihrer ungewöhnlichen byzantinischen Kuppel unsere Neugier, weil man an ihren architektonischen Schichtungen unterschiedliche Zeitalter ablesen kann. Am Ende des steilen Anstiegs erreichen wir das Herz der Altstadt von Lauria: Piazza San Giacomo, ein regelrechter

Stadtbalkon mit Blick auf das gesamte Tal, einfach bezaubernd! Von hier oben zeigt sich das Noce-Tal erneut in seinem stimmungsvollen Farbenspiel aus unzähligen Grüntönen, die auch im Sommer nicht weichen. Das Grün erstreckt sich bis zu den Bergkämmen, die das Meer verbergen. Wir stehen hier auf einem der schönsten Aussichtspunkte der Region. Am Horizont liegt genau gegenüber der Ausgangspunkt unserer Tagesetappe, Trecchina, und etwas höher die Wallfahrtskirche Madonna del Soccorso. Im Nordwesten erkennen wir die Silhouetten von Nemoli und Rivello, malerisch in die umgebende Landschaft eingebettet.



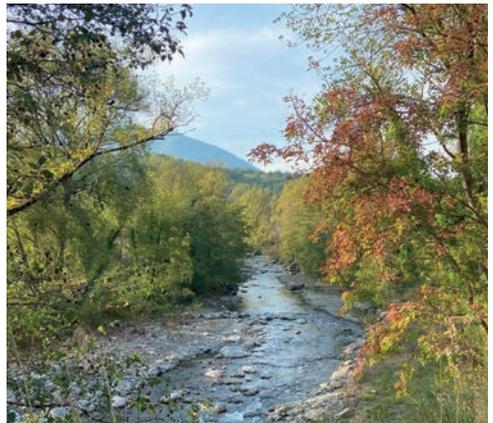
## Detail-Infos

### **Burg von Lauria**

*Die Gründung der Burg von Lauria reicht in die Langobardenzeit zurück. Ihr Ruhm ist mit dem berühmten aragonesischen Admiral Roger von Lauria (1245-1305) verbunden, der als großes Militärgenie galt und stets alle Schlachten gewann. Von der Burg sind heute nur noch malerische Ruinen erhalten.*

### **Beato Domenico Lentini**

*Der Selige Domenico Lentini, geb. 1770 in Lauria (Potenza), wuchs in bescheidenen Verhältnissen auf. Nach der Priesterweihe führte er ein Leben der Buße und der Kasteiung; sein Gewand war verschlissen und seine Bettstatt ärmlich. Die Begräbnisfeierlichkeiten währten sieben Tage und wurden unter großer Anteilnahme des Volkes begangen. Noch heute schreibt man dem Schutzpatron zahlreiche Gnaden und Wunder zu.*



Ein Ausblick, der die Neugier weckt, jedes Dorf der Gegend zu Fuß erwandern zu wollen!

Hier endet unsere Etappe – in der Schwebelandschaft über Tal und Fluss, mit unserem nächsten Ziel bereits vor Augen, dem eindrucksvollen Massiv des Monte Sirino. Lauria ist der wichtigste Ort der Gegend. Hier haben wir die Wahl, ob wir weiter nach Norden gehen (zum Monte Sirino) und dann das Agri-Tal durchqueren wollen, die Kernzone des Parco Nazionale dell'Appennino Lucano. Oder ob es uns

nach Osten in Richtung Castelluccio und zum Parco Nazionale del Pollino zieht.

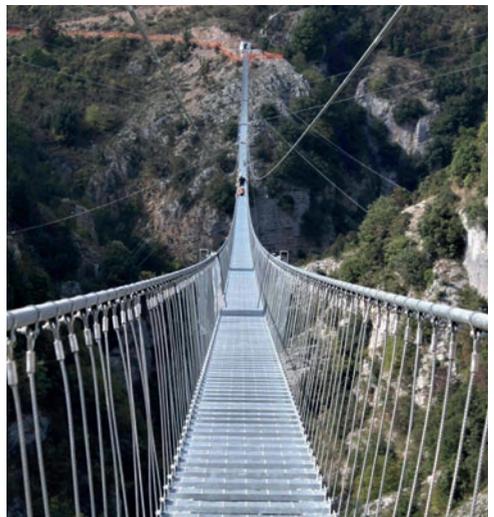
Sehenswert in Lauria sind die bereits erwähnte Kirche San Giacomo Apostolo mit einem sehr schönen Holzchor (15. Jh.), das Viertel Cafaro mit dem Castello Ruggero und der Wallfahrtskirche Madonna Assunta, die Kirche San Nicola di Bari mit den sterblichen Überresten des seligen **Domenico Lentini**, des Schutzheiligen der Stadt und des gesamten Noce-Tales, sowie das Kapuzinerkloster aus dem 17. Jh.



## Ein Extra-Tag

### Tibetische Hängebrücke

Täglich fahren von Lauria mehrere Linienbusse nach **Castelsaraceno**, zur längsten tibetischen Brücke der Welt. Mit ihren 586 m Länge und 80 m Höhe spannt sich diese Seilbrücke über die Schlucht des Raganello-Wildbachs. Auf halber Strecke zwischen dem Nationalpark Pollino und dem Nationalpark Val d'Agri – Lukanischer Apennin gelegen, bildet sie die „Brücke zwischen den zwei Nationalparks“.





TRACKS HERUNTERLADEN

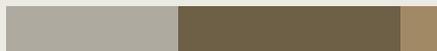


## Von Lauria nach Conserva di Monte Sirino



### Etappeninfo

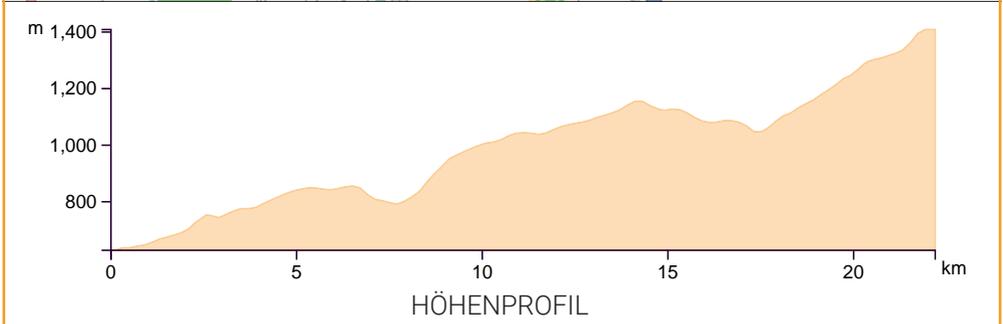
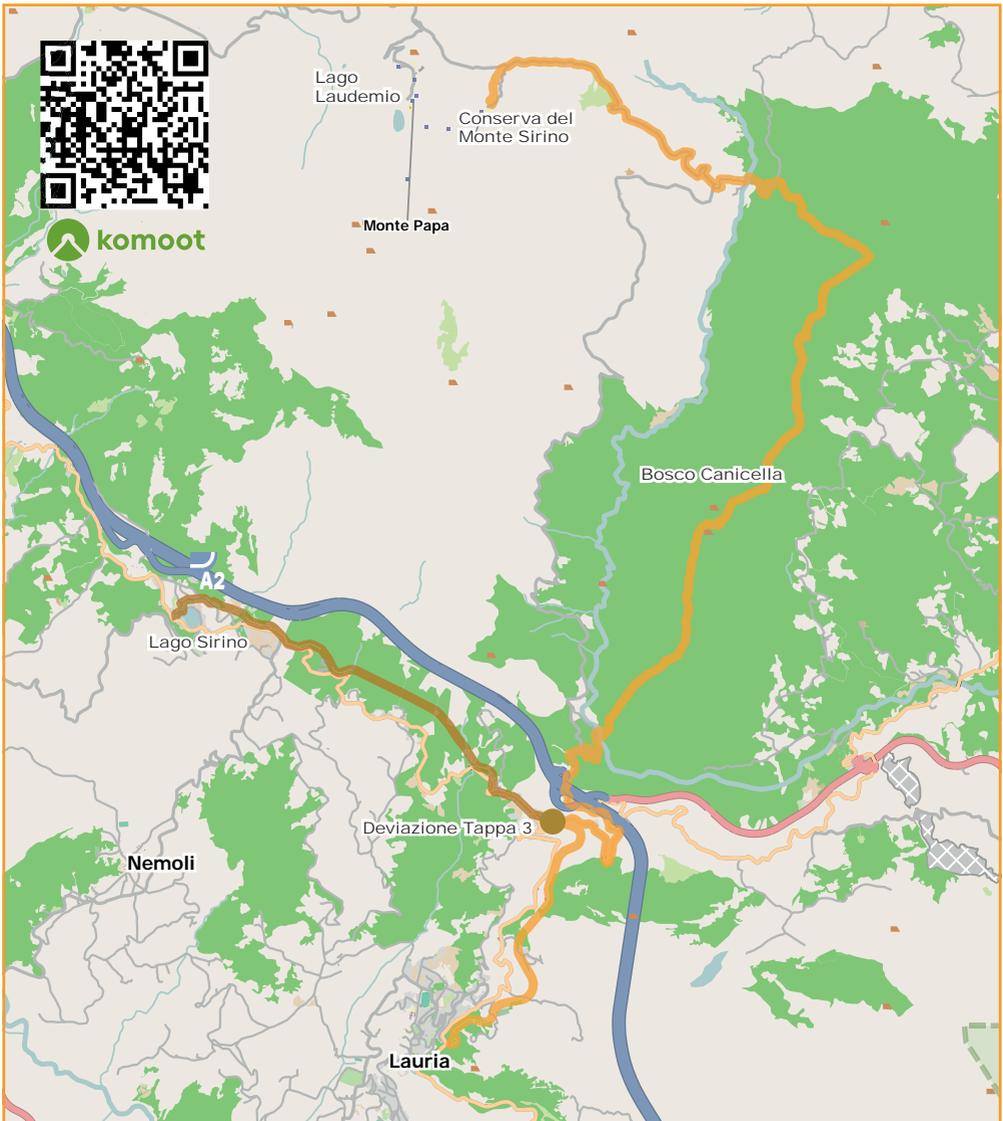
- 📍 **Start:** Lauria, Fontana Borbone
- 📍 **Ziel:** Lauria, Conserva-Schutzhütte
- ➔ **Entfernung:** 22,2 km
- 🕒 **Dauer:** 8 h
- ⚡ **Aufstieg ges.:** 1040 m
- ⚡ **Abstieg ges.:** 240 m
- 📏 **Max. Höhe ü.d.M.:** 1400 m
- 📏 **Mind. Höhe ü.d.M.:** 600 m
- Schwierigkeit:** schwer 
- Wegart:**



ASPHALT - WANDERWEG - FELDWEG



Aufbruch in der Morgendämmerung: Eine lange und anstrengende Etappe wartet auf uns, hinauf auf den Monte Sirino - bis auf den Gipfel! Von Lauria aus dominiert dieser Berg majestätisch das gesamte Tal, das zu ihm aufblickt. Der Gedanke an die Gipfelbesteigung hemmt den Elan unserer Schritte etwas. Zum Ansporn stärken wir uns vor dem Aufbruch mit einem typischen *viscuttinu c'u naspro* (Kekse mit Zuckerglasur) und nehmen reichlich von den für Lauria typischen *biscotti a otto* (Kekse in Brezelform) als Wegzehrung mit. Denn Hunger und Müdigkeit lassen sicher nicht auf sich warten, und heute gibt es keine



Einkehrmöglichkeit. Unser Weg beginnt am Bourbonenbrunnen im Ortsteil Taverna in der Oberstadt. Hinter dem Brunnen führt er unter der großen Brücke der ehemaligen Kalabrien-Basilikata-Bahn hindurch. Auf der einstigen Bahntrasse angekommen, müssen wir eine Richtung wählen: entweder wandern wir bergauf in den Parco Nazionale Appennino Lucano-Val Agri (zum Monte Sirino) - oder nach Südosten in den Parco Nazionale del Pollino (s. *Etappe 17*). Wir entscheiden uns für den Monte Sirino. Vor dem Aufbruch nehmen wir uns kurz Zeit, um das atemberaubende Panorama vor uns zu betrachten. Die alte Bahnstrecke, Ende des 19. Jh. bis Anfang des 20. Jh. Errichtet, wurde Ende der 1970er Jahre stillgelegt und ist heute ein **touristischer Fahrradweg**. Uns führt sie als idealer Wanderweg durch die abwechslungsreiche Landschaft der Täler der Flüsse Noce und Mercure. Im heutigen Streckenabschnitt geht der Weg über Brücken, durch Tunnel und bietet einzigartige Panoramablicke: ein wunderbarer Spaziergang! Eine Stunde später erreichen wir Pecorone di Lauria. Wer Zeit hat und um eine Tagesetappe verlängern möchte, kann bis zum Sirino-See zu wandern (s. Abzweiger *Etappe 3 Sirino-See*). Wir hingegen verlassen den Radweg und fahren auf der Staatsstraße bis zur Mittelmeerautobahn A2. Da diese Strecke besonders stark befahren ist, wird das Tragen einer gelben Warnweste dringend empfohlen. Nach ca. 2 km biegen wir nah an der Autobahnbrücke links in die Gemeindestraße ein (Beschilderung „Conserva di Lauria“). Nach knapp 1 km überqueren wir rechts einen unbefestigten Weg, der an das Ufer des Flüsschens Sinni führt. Wir überqueren die Flussbrücke



und betreten den Waldweg, der quer durch den Bosco della Canicella führt. Es handelt sich um einen sehr ursprünglichen Wegabschnitt inmitten hoher Buchen, Zerreichen und Kastanienbäumen. 8 km lang folgen wir dem Pfad durch den Wald, immer auf dem Berggrat entlang, bis wir einen MTB-Trail kreuzen, der uns nach Norden zum Ortsteil Contrada Alvaneta führt. Nun stoßen wir wieder auf die Teerstraße, die uns auf den Gipfel führt. Doch zunächst steigen wir wieder ab und

queren erneut den Fluss **Sinni**. Nach den ersten Häusern stehen wir auch schon am Agriturismo La Cappellina, wo eine Pause auch wegen der beträchtlichen Steigung mehr als willkommen ist: Von 620 m zu Etappenbeginn sind wir in knapp 6 Stunden Gehzeit auf 1085 m aufgestiegen. Wir bestellen Walderdbeeren und tanken Energie. Das meiste ist geschafft, aber von Conserva di Sirino trennen uns immer noch 4 km. Ob es nun der Asphalt ist oder die Müdigkeit - das letzte Stück ist wirklich anstrengend. Haarnadelkurve um Haarnadelkurve nähern wir uns der

Gabelung: Conserva (links) oder Laudemio (rechts)? Wir nehmen stattdessen gleich hinter diesem Schild den Wanderweg SI Etappe 05. Die letzte halbe Stunde gehen wir durch dichten Wald, bis die Conserva-Hütte auf dem Monte Sirino zu sehen ist: Ziel erreicht, wir sind auf 1440 Meter Höhe, müde, hungrig und überglücklich! Eine wunderschöne Tagesetappe, die uns an die Menschen denken lässt, die ihr ganzes Leben auf diesem Berg verbracht haben. Doch dazu morgen. Jetzt ist es Zeit, ein Glas guten Weines zu genießen, den lokalen Käse zu probieren und diesen majestätischen Ort zu würdigen.



## Detail-Infos

### Ciclovia turistica

#### (touristischer Fahrradweg)

Der Bau der *Ferrovìa Calabro-Lucana* (Kalabrien-Lukanien-Bahn) sollten vier Regionen und und sieben Provinzen miteinander verbinden. Er begann in den 1890er Jahren, doch das ehrgeizige Großprojekt wurde nur zum Teil verwirklicht und in den 1970er Jahren auf Eis gelegt. Heute verläuft zwischen den Tälern des Noce und Mercure ein sehr schöner 105 km langer touristischer Radweg entlang der ehemaligen Bahnstrecke: Brücken, Tälern, Seen, Parks und Hochebenen, die Panoramablicke aufs Meer bieten. Von Lagonegro bis Rotonda durchquert dieser Radweg sieben Gemeindegebiete: Lagonegro, Rivello, Nemoli, Lauria, Castelluccio Superiore, Castelluccio Inferiore, Rotonda.

### Das Sinni-Tal

Das verwunschene Flusstal liegt fernab klassischer Touristenrouten. Es bietet eine unerwartete Landschaft, die zerklüftet und wild ist, und eine würzige Luft, voller Düfte der dichten Vegetation. Der Sinni entspringt in 1380 Metern Höhe auf dem Gipfel Serra della Giumenta am Osthang des Sirino-Massivs. Er durchquert die gesamte südliche Basilikata von West nach Ost und wird von mehreren Nebenflüssen gespeist. In Senise fließt der Serrapotamo in den Sinni; an seinem Oberlauf liegt der größte Erddamm Europas, durch den der künstliche Monte Cotugno-See entstand. Der Fluss mündet schließlich zwischen Rotondella und Policoro ins Ionische Meer.



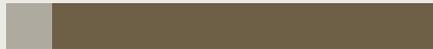
# Sirino - See

## ABZWEIGER VON ETAPPE 3



### Info Abzweiger

- 📍 **Start:** Lauria,  
Borbone Brunnen
- 📍 **Ziel:** Nemoli,  
Sirino-See
- ➔ **Entfernung:** 10 km
- 🕒 **Dauer:** 4 h
- ⬆️ **Aufstieg ges.:** 290 m
- ⬆️ **Abstieg ges.:** 120 m
- 📏 **Max. Höhe ü.d.M.:** 830 m
- 📏 **Mind. Höhe ü.d.M.:** 600 m
- Schwierigkeit:** leicht 🧡🧡🧡
- Wegart:**



ASPHALT - WANDERWEG

Wer von Pecorone di Lauria aus einen weiteren Wandertag einlegen möchte, kann zum Sirino-See gehen. Bleibt man auf dem Fahrradweg, erreicht man nach knapp 5 km hinter Pecorone diesen bezaubernden Wasserspiegel, ein Überbleibsel eines größeren Sees aus dem Pleistozän: Es ist ein magischer und stimmungsvoller Ort, und wenn man das Glück hat, ihn verschneit zu erleben, geradezu märchenhaft! An seinen Ufern kann man Kulinarik und viele Köstlichkeiten genießen, vor allem Backwaren. In den Sommermonaten wird der See zur Bühne: Die Aufführungen kombinieren Geschichte, Natur und Lichtspiele und werden von vielen Besuchern aus den Nachbarregionen besucht. Nicht von ungefähr, denn der Ort ist allseits bekannt für seine Gastfreundschaft, die ihn zu einem Aushängeschild des lukianischen Tourismus macht.



Um unsere Reise fortzusetzen, gehen wir am nächsten Morgen auf dieser Route zurück nach Pecorone erreichen

und wandern von dort so weiter, wie in *Etappe 3* beschrieben.



## Detail-Infos

### Die Legende vom See

*Dieser See entstand durch eine „Träne Gottes“: Hier befand sich einst eine Tenne, auf der Ochsen den frisch gemähten Weizen droschen. Es war der Festtag der Muttergottes von Sirino, und als solcher dem Gebet geweiht. Einige Bauern hatten jedoch beschlossen, keine Zeit zu verlieren und zu arbeiten. Ein Wanderer hielt an und fragte sie verwundert, warum arbeiteten, statt zu beten, wie ihre ganze Gemeinde am heiligen Tag ihrer Schutzpatronin der Gemeinde. Die verärgerten Bauern schickten ihn weg, denn die Arbeit bringe das Brot,*

*nicht das Gebet. Als der Reisende ging, verdunkelte sich plötzlich der Himmel, es blitzte und donnerte. Sofort begann es sintflutartig zu regnen, ohne dass sich die Menschen in ihr Haus flüchten konnten, und im Nu war alles überschwemmt. Als der Sturm vorüber war, gab es keinen Hof mehr, keine Felder, keine Menschen und keine Tiere. Kurz darauf wurde der Himmel wieder blau und man sah eine weitläufige Wasserfläche, in der sich der Sirino-Berg spiegelte.*



TRACKS HERUNTERLADEN



## Von Conserva di Monte Sirino nach Moliterno



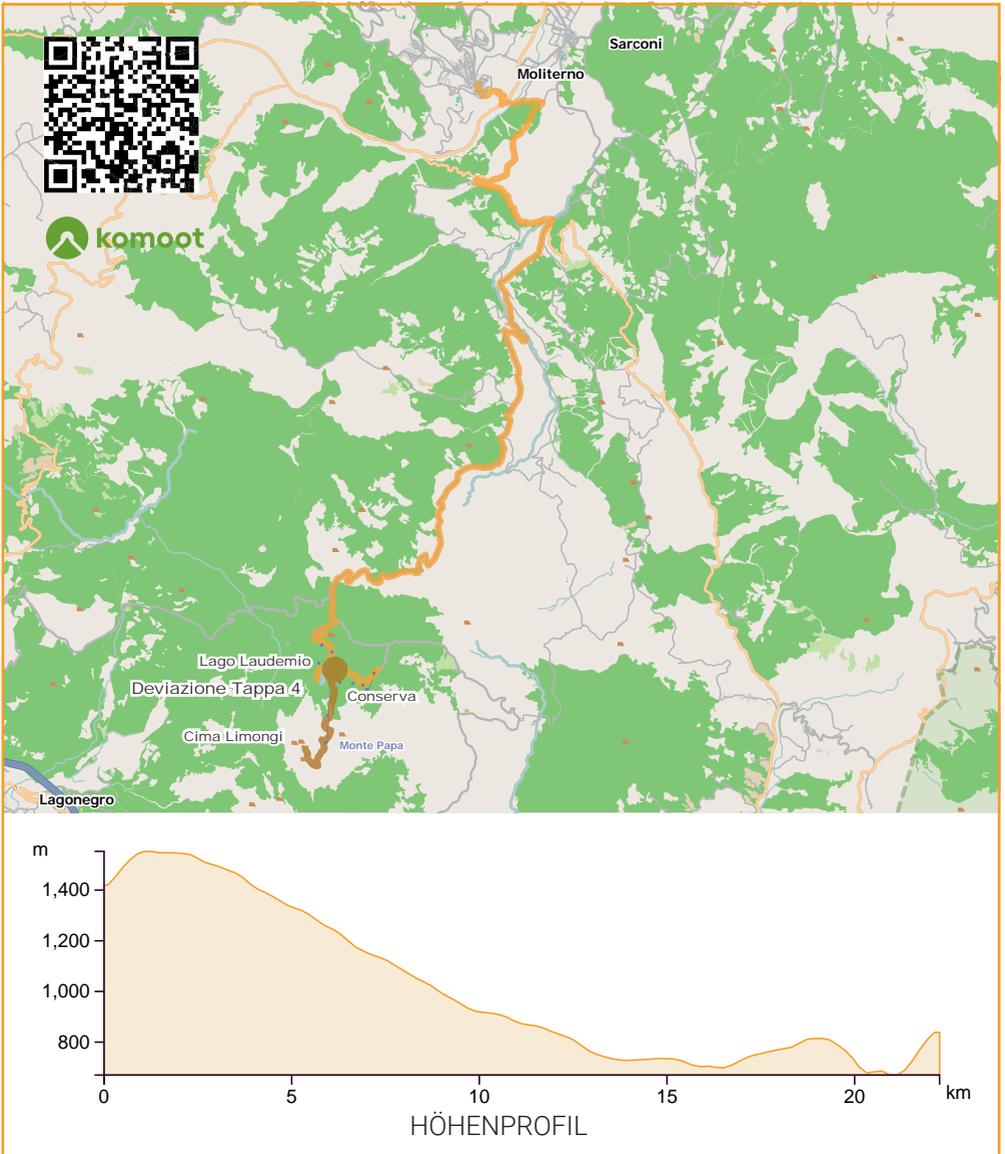
### Etappeninfo

- 📍 **Start:** Lauria,  
Rifugio Conserva
- 📍 **Ziel:** Moliterno,  
Piazza del Plebiscito
- ➔ **Entfernung:** 22 km
- 🕒 **Dauer:** 7 h
- ⚡ **Aufstieg ges.:** 470 m
- ⚡ **Abstieg ges.:** 1030 m
- 📏 **Max. Höhe ü.d.M.:** 1550 m
- 📏 **Mind. Höhe ü.d.M.:** 670 m
- Schwierigkeit:** schwer 
- Wegart:**

ASPHALT - WANDERWEG - FELDWEG



Auf dem Berg wach zu werden ist ein mystisches Erlebnis. Die friedliche Stille, Uhren, die langsamer gehen – wir nehmen Zeit für ein ausführliches, fast schon meditatives Frühstück. Als unser Rucksack und vor allem unser Körper startklar sind, brechen wir auf. Nach Verlassen der Schutzhütte gehen wir rechts und nehmen den Wanderweg SI der zum Laudemio-See führt. Es sind nicht einmal 2 km, doch der steile und anspruchsvolle Aufstieg dauert genau eine Stunde. Doch keine Sorge: Am Ziel werden wir reichlich für die Mühe belohnt. Der **Laudemio-See** ist verborgen, schützend eingerahmt von den Flanken



des Monte Sirino. Ein Ort von großer Schönheit, der unsere Gedanken zur Ruhe kommen lässt, fast wie in einem grünen Nirwana, wo wir uns vom Vergänglichen und Überflüssigen lösen können. Schlicht und ergreifend wunderschön. Wir halten gerade lange genug an, um

Augen und Geist zu erfrischen, ein paar sehenswerte Fotos zu machen. Wer eine weitere Nacht auf dem Berg bleiben und die Stille genießen möchte, kann die Abzweigung der auf den Limongi-Gipfel hinauf wählen.



Nicht ohne Bedauern wenden wir uns vom See ab und wandern weiter. Wir lassen die (verlassene und geschlossene) Schutzhütte rechts liegen und gehen 3 km auf der Gemeindestraße bergab, bis rechts der ausgeschilderte Abzweiger nach Taranto - Moliterno kommt. Nach weiteren 10 km vorbei an herrlichen Aussichten mit eindrucksvollen Namen (*Paradiso - Purgatorio - Inferno*) erreichen wir inmitten mehrerer Haarnadelkurven in Piano di Maglia den Talboden. Ein landschaftlich wunderschöner Abstieg (800 Höhenmeter) und die Harmonie der Natur führen uns durch wohlbestellte Felder und durch Schaf- und Rinderherden. Wie im Traum nehmen wir Geräusche aus längst vergangenen wahr und finden uns schließlich unten im Tal wieder. Wir sind am Vecchio Ponte di Maglie (alte Brücke) angekommen; wer sehr müde ist, kann hier eine Siesta einlegen, was wir aber nicht tun. Nach einer kurzen Kaffeepause sind wir bereit für die letzte Etappe des Tages.

Nach Überqueren der Brücke über die Maglia biegen wir links ein und gehen die Provinzstraße SP 19 ca. 2 km bergauf, bis zur Kirche Santa Maria del Rito. Dahinter nehmen wir einen *tratturo*, einen Schafsweg oder Hirtenweg hinab ins Tal.

Er führt zwischen dem Feldweg und dem Waldsaumentlang, über Felder mit akkurat angebautem Frühgemüse. Nach dem Verlassen des Waldes und des Pfades stoßen wir links auf eine Teerstraße, die durch einen regelrechten Tunnel aus Bäumen führt, bis wir schließlich nach der Überquerung des Sciaura-Baches die Provinzstraße SP 103 erreichen. Mit größter Vorsicht überqueren wir die Fahrbahn und biegen sofort rechts eine weitere Gemeindestraße ein. Von hier aus nehmen wir den ca. 1 km langen Weg, der direkt in Moliternos Altstadt führt.

Die Stadt ist ein historisches und kulturelles Kleinod, Geburtsort der beiden großen Intellektuellen Süditaliens, Giacomo Racioppi und Ferdinando Petruccelli della Gattina. Beim Betreten von Moliternos Altstadt umfängt uns eine Aura von Geschichte, Kultur, Kunst und Natur. Moliterno ist aber vor allem für eine Köstlichkeit bekannt: als Wiege des berühmten Käses **Canestrato di Moliterno** IGP (g.g.A.), eine Belohnung nach einem langen und anstrengenden Tag. Wir sind müde und hungrig - die idealen Bedingungen, um das Vorzeigeprodukt der geschichtsträchtigen Stadt in vollen Zügen zu genießen.



## Detail-Infos

### Laudemio-See

Ursprünglich war der Lago Laudemio ein Gletschersee: Er liegt in einem Moränenbecken aus dem Quartär, als das Sirino-Gebirge in der Eiszeit von Gletschern bedeckt war, die ihm seine Form gaben. Der 25 Hektar große See heißt auch Lago Remmo und liegt auf einer Höhe von 1525 m über dem Meer. Im Sommer, wenn sein Wasserspiegel absinkt, überziehen ihn Algen.

### Il Canestrato di Moliterno

Der Pecorino Canestrato IGP di Moliterno ist ein Aushängeschild der lukanischen Gastronomie. Der aus Schafs- und Ziegenmilch hergestellte Käse mit dem milden Geschmack lagert in typischen Binsenkörben (canestri). Berühmt ist auch das traditionsreiche Käsefest „Le notti del Canestrato“, das jedes Jahr Anfang August stattfindet.



# Gipfel Fabio Limongi

## ABZWEIGER VON ETAPPE 4



### Info Abzweiger

- 📍 **Start:** Lauria, Rifugio Conserva
- 📍 **Ziel:** Lauria, Rifugio Conserva
- ➔ **Entfernung:** 4 km
- 🕒 **Dauer:** 4 h
- ⚡ **Aufstieg ges.:** 570 m
- ⚡ **Abstieg ges.:** 0 m
- 📏 **Max. Höhe ü.d.M.:** 2005 m
- 📏 **Mind. Höhe ü.d.M.:** 1400 m
- Schwierigkeit:** mittel
- Wegart:**

WANDERWEG - FELDWEG

Für begeisterte Bergsteiger hier ein Vorschlag für eine Verlängerung um einen Tag, mit der Besteigung der Gipfel des Sirino-Massivs. Wir raten, für die Erkundung dieser wenig bekannten Gipfel zwei Übernachtungen einzuplanen. Sie bietet einmalige Ausblicke auf den Nationalpark Lukanischer Apennin - Val d'Agri.

Nach dem Aufbruch in Conserva di Lauria folgen wir dem SI-Wanderweg, der uns entlang der Skipiste direkt zum Laudemio-See hinaufführt (siehe *Etappe 4*). Am See gehen wir nun aber nicht auf der Teerstraße in Richtung Talabstieg weiter, sondern wandern über die Moräne weiter, die die Eismassen, die einst diesen Ort bedeckten, zurückgelassen haben. Heute gibt es hier an dieser Stelle einen Skilift. Es bietet sich ein weiter Blick auf die Naturlandschaft des Sirino-Massivs. Östlich und etwas tiefer erkennen wir den Monte Alpi, der mit seinem



charakteristischen kegelförmigen Gipfel majestätisch über dem Umland aufragt. Beim weiteren Aufstieg zu unserer Linken Timpa Scazariddu (1930 m), und rechter Hand der höchste Gipfel des Sirino-Massivs, Monte Papa (2005 m). Hier an der Gabelung angelangt öffnet sich vor uns das Noce-Tal in einem hinreissenden Panoramablick. Am Horizont das Meer, eingerahmt von den beiden genannten Gipfeln, und hinter uns ein kleiner Ausschnitt des Agri-Tals. An klaren Tagen sieht man im Süden oft bis zu den Gipfeln des Pollino-Massivs.

Der letzte Abschnitt des Weges mit seinen unvergleichlichen Panoramen stimmt nachdenklich und erfüllt uns mit bewegenden Gefühlen. Ich muss zugeben, das ist ein Augenblick wahrer

Ergriffenheit. Denn wir stehen hier auf dem Gipfel Fabio Limongi, benannt nach dem Urheber aller dieser Wanderwege, der dieses Berggebiet für immer geprägt hat.

Fabio kannte, ja liebte jeden Stein hier oben, jeden Schafsweg, jeden Baum. Jeder Schritt in diesem Wegabschnitt erinnert an seine Leidenschaft, Großherzigkeit und sein unglaubliches Engagement. Fabio Limongi hat sich sein ganzes Leben lang dafür eingesetzt, das Sirino-Massiv bekannter zu machen und zur Geltung zu bringen. Er liebte diesen Ort, den er „sein Büro“ nannte, der ein Teil seiner selbst war, und von dem er zu seinem letzten Abenteuer aufbrach.

Dieser Berg wacht heute über die Seele dieses vor allen anderen geliebten Sohnes, dessen Gedenken auf alle Zeit mit dem Sirino verbunden bleibt.





TRACKS HERUNTERLADEN



## Von Moliterno nach Viggiano

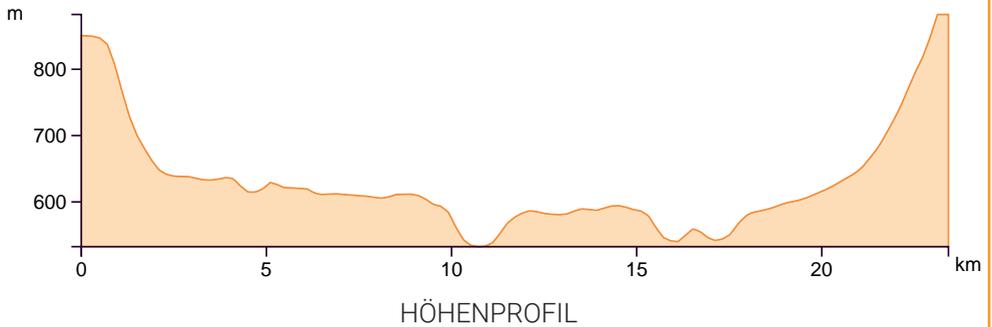


### Etappeninfo

- 📍 **Start:** Moliterno, Burg
- 📍 **Ziel:** Viggiano, Palazzo del Municipio
- ➔ **Entfernung:** 23,5 km
- 🕒 **Dauer:** 7 h
- ⚡ **Aufstieg ges.:** 520 m
- ⚡ **Abstieg ges.:** 440 m
- 📏 **Max. Höhe ü.d.M.:** 920 m
- 📏 **Mind. Höhe ü.d.M.:** 530 m
- Schwierigkeit:** schwer 🥾🥾🥾
- Wegart:**

ASPHALT – WANDERWEG - FELDWEG

Unser Ausgangspunkt ist die eindrucksvolle mittelalterliche Burg von Moliterno. Von den normannischen Besitzern errichtet, bewahrt sie ihren Zauber bis heute, mit ihrer imposanten Lage hoch über dem Tal. Der strahlende Tag animiert uns zur Turmbesteigung, und wir genießen den Panoramablick bei klarer Sicht auf das Sirino-Massiv, den Monte Alpi und Monte Raparo. Tiefer im Tal liegt das mittelalterliche Sarconi und der Pertusillo-Stausee, etwas höher Spinoso und in der Ferne Montemurro. Auch die archäologischen Grabungen von Grumentum können wir sehen, sowie auf dem Hügel gegenüber das moderne



Grumento Nova. Nach Norden erkennen wir unser Etappenziel Viggiano, Nach Verlassen der Burg biegen wir in die Via Lovito ein. Es erwartet uns ein spannender Mix aus Gassen, eindrucksvollen Stadtansichten, zahlreichen Kirchen (allen voran Santa Maria Assunta) und den interessanten Museen der Stadt. Kurz darauf betreten wir die gepflegte Villa comunale (Stadtpark). Wir nehmen rechts die Straße, die schnurstracks ins Tal hinunterführt. Unten angekommen überqueren wir erneut (äußerst vorsichtig!) die Provinzstraße SP 103 und gelangen schließlich nach Sarconi.

Sarconi empfängt uns mit seiner farbenfrohen und wohlgeordneten Landschaft. Wohin das Auge auch fällt, werden überwiegend Bohnen angebaut, und das ist beileibe kein Zufall: Sarconi ist die Stadt der bunten Bohnensorten **Fagiolo**

**di Sarconi IGP**, des Vorzeigeprodukts der Region. Auf unserem Spaziergang bleibt unser Blick an einem weiteren imposanten Bauwerk hängen, das zu einem Abstecher verlockt: das **Cavour-Aquädukt**. Ein paar wohlverdiente Fotos und eine kurze Verschnaufpause, bevor wir durch enge Gassen mit schönen Portalen in die Altstadt schlendern. Beim Verlassen des Zentrums von Sarconi machen wir einen kleinen Abstecher: Rechter Hand besuchen wir eine weitere interessante Stätte, den „Sir Baden-Powell Flusspark“ mit einer antiken römischen Brücke über den Fluss Maglie. Der Park ist eine wahre Oase gleich neben der Stadt, in der Natur und Geschichte harmonisch miteinander verwoben sind. Ein wirklich schöner Ort, der einen Besuch wert ist und von dem wir uns kaum trennen können. Zurück in Sarconi nehmen wir die Provinzstraße SP104 und folgen





der asphaltierten und eher monotonen Straße 5 km weit, bis zur Einfahrt des kleinen Flugplatzes von Grumento. Hier schlagen wir rechts den Weg, der uns in den mitten in den Wald führt, wo eine echte Märchenwanderung beginnt. Wir bewundern den Blument Teppich aus zarten Blüten und Orchideen, eingerahmt von majestätischen Buchen, die an stille, aber wachsame Wächter erinnern. Schließlich erreichen wir das Ufer des **Sees von Pietra del Pertusillo**, in dessen Fluten man mit etwas Glück Fischotter sehen kann. Knapp 1 km wandern wir am Uferweg des Stausees entlang. Anschließend nehmen wir links den Weg, der zurück in den Wald führt. Am Umweltbildungszentrum Bosco dei Cigni halten wir uns eine kleine Rast. Anschließend durchqueren wir den letzten Teil des Maglie-Waldes, und nehmen dann 3 km weiter, nachdem wir Schafswege (tratturi) und fruchtbare Anbauflächen gesehen haben, die Teerstraße bis zum Eingang des **Archäologischen Parks Grumentum**. Dass ein Besuch im Park ein Muss ist, versteht sich von selbst!



Nach dem Parkbesuch kehren wir auf den Asphalt zurück und folgen der Beschilderung nach Potenza-Taranto, bis wir rechts liegend die Kirche Madonna delle Grazie erreichen. Hinter der Kirche führt uns ein Weg nach weniger als 1 km wieder auf die SP103. Mit größter Vorsicht gehen wir einen Kilometer diese Hauptstraße entlang bis zur nächsten Kreuzung und biegen rechts nach Viggiano ab. Nach 200 Metern nehmen wir links eine Nebenstraße, die in ein Wäldchen führt. Auf der anderen Seite dieses Waldes kommen wir direkt am Val d'Agri Oil Center (Erdölförderstation) heraus. Wir nehmen rechts die Via Pellettieri und wandern 2 km. An der Kreuzung mit der Staatsstraße SS276 gehen wir geradeaus weiter, bergauf in Richtung Viggiano. Nachdem wir die



## Detail-Infos

### Sarconi-Bohne IGP

*Von der Bohnensorte fagiolo di Sarconi gibt es 17 Ökotypen, Hauptmerkmal ist ihre Zartheit. Diese Bohne ist daher besonders schmackhaft und bekömmlich, und sie kocht schneller gar. Ihren vollen Geschmack verdankt sie traditionellen Anbaumethoden sowie dem lokalen Boden, Wasser und Klima. Zu dem „Ihrer Majestät der Bohne“ gewidmeten Fest reisen Besucher aus ganz Italien an. Das Spitzenprodukt der lukanischen und italienischen Gastronomie erhielt im Juli 1996 die geschützte Ursprungsbezeichnung (g.g.A.).*

ersten Häuser von Viggiano erreicht haben, biegen wir in die letzte Straße links ein, die in den historischen Ortskern führt. Der letzte Kilometer ist in der Tat anspruchsvoll: Der Anstieg ist steil, doch schließlich erreichen wir unser Ziel. Wir sind müde, aber hochzufrieden mit der wunderschönen Wanderung, die uns die heutige Etappe beschert hat.





### **Cavour-Aquädukt**

Das Aquädukt aus dem Jahr 1867 ist ein imposantes Bauwerk im römischen Stil mit gemauerten Stein- und Ziegelsteinbögen. Es ist eines der ältesten Beispiele für Wasserbau im Agri-Tal und grundlegend für die Wiederbelebung der Landwirtschaft in diesem Gebiet. Mit seinem doppelten Bewässerungskanal versorgte das Aquädukt den Landstrich zwischen Sarconi und Moliterno über viele Jahrzehnte mit Wasser.



### **Stausee von Pietra del Pertusillo**

Der 75 Quadratkilometer große See, dessen Staudamm seit 1963 in Betrieb ist, führt 145-155 Mio. Kubikmeter Wasser. Es wird zur Bewässerung, Trinkwasserbereitung und Stromerzeugung genutzt. Mit dem Stausee ist ein komplexes und empfindliches Ökosystem entstanden. Seltene heimische Vögel und Zugvögel leben hier, außerdem unzählige Fischarten (Forellen, Döbel, Karpfen, Forellenbarsche) und seltene Tierarten wie Fischotter, Brillensalamander, Graureiher und Schwarzstorch.

### **Parco Archeologico di Grumentum**

Der Park mit den Ausgrabungen umfasst die Ruinen der römischen Stadt Grumentum, die in der 1. Hälfte des 3. Jh. v. Chr. gegründet wurde. Bis zur Zerstörung durch die Sarazenen (9. Jh. n. Chr.) war Grumentum eine der wichtigsten antiken Städte Lukiens. Erhalten sind ein Theater, ein Amphitheater, Thermen, Tempel und Dekumane – auf unserem Weg sind wir auf ein „Antikes Rom in Miniatur“ gestoßen!



TRACKS HERUNTERLADEN



## Von Viggiano nach Marsicovetere



### Etappeninfo

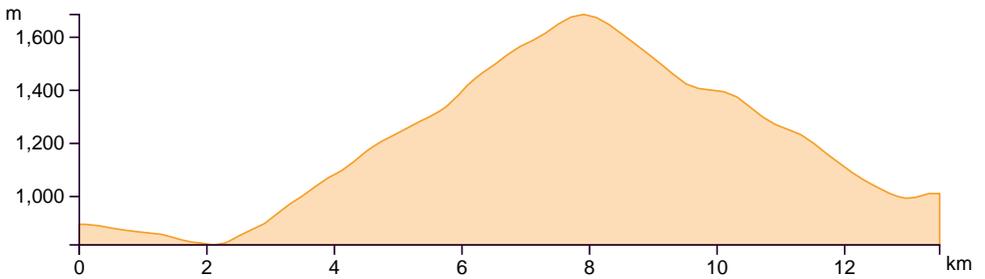
- 📍 **Start:** Viggiano, Monumento alla Madonna dei portatori
- 📍 **Ziel:** Marsicovetere, Burg
- ➔ **Entfernung:** 13,6 km
- 🕒 **Dauer:** 5 h
- ⚡ **Aufstieg ges.:** 900 m
- ⚡ **Abstieg ges.:** 790 m
- 📏 **Max. Höhe ü.d.M.:** 1700 m
- 📏 **Mind. Höhe ü.d.M.:** 800 m
- Schwierigkeit:** mittel 🥾🥾🥾
- Wegart:**



ASPHALT - WANDERWEG - FELDWEG



Viggiano beherrscht das gesamte obere Agri-Tal. Viggiano ist nicht nur die „Harfen-Stadt“ und die „Stadt der Maria“, sondern besitzt auch das größte Erdöl-Fördergebiet des europäischen Festlandes: ein bunter Mix aus Geschichte, Tradition, Glaube und Innovation. Sie birgt außerdem das Symbol der lokalen Volksfrömmigkeit, die **Schwarze Madonna von Viggiano**. Die Schutzpatronin Lukaniens wird wie eine „große Muttergöttin“ verehrt und geliebt. Nach dem Besuch der päpstlichen Basilika schlendern wir den Viale Vittorio Emanuele hinunter zur Piazza Giovanni XXIII, wo unsere Tagesetappe beginnt. Wir folgen der Ausschilderung nach



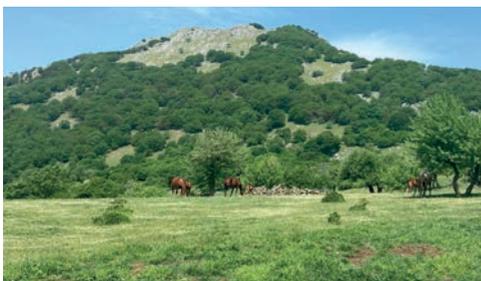
HÖHENPROFIL

Sacro Monte und bleiben 2 km auf der Teerstraße, bis wir rechter Hand einen Parkplatz erreichen. Eine Hinweistafel informiert, dass hier der Antico *tratturo* della Madonna Nera (antiker Schafweg der Schwarzen Madonna) beginnt. Diesen Weg schlagen wir ein und überqueren den Alli-Bach über eine neu errichtete Brücke. Auf der anderen Seite führt uns der Weg über Serpentinaen hinauf auf den Berg, entlang an Bergkämmeen, zwischen Obst- und Olivenbäumeen, über Weiden mit Kühen, Schafeen und freilaufendeen Pferdeen, inmitten von bunter Blumenwieseen. Kurzum, 5 km reine Schönheit, die man nicht beschreiben, sondern nur gehen kann. Am Hirtenbrunnen von Piana Bonocore angekommen, gönnen wir uns eine kleine Stärkung und rüsten uns für den letzten Teil des Aufstiegs vor, der steil und mühsam ist. Nun wird der Schafsweg zum stetig ansteigendeen Steinweg, der um den Berg herumführt. Blickt man zurück, scheint der zurückgelegte Weg auf einer majestätischeen Steinmauer zu verlaufen, die sich um den Bergkamm

windet. Gestein, Geschichte, Glaube – jeder Schritt eine Reflexion, jeder Blick eine wunderbare Aussicht auf das Tal. In diese Anmut versunken, übersehen wir beinahe, dass die Mauer endet... und stehen auf dem Vorplatz der Wallfahrtskirche der Schwarzen Madonna. Stille, Frieden, Harmonie, Zufriedenheit und auch die anregende Höhenluft überwältigen uns hier in 1727 Metern ü.d.M. Wir betreten die Kirche und verharren für einige Minuten in der Stille. Eine geheimnisvolle Aura fängt uns ein. Das Madonnenbildnis strahlt eine friedvolle, schöne Stimmung aus, es zieht uns an und macht uns nachdenklich.

Nach dieser Pause brechen wir nach Marsicovetere auf und gehen weiter den Kamm des Sacro Monte entlang. Der Abstieg wird steiler, und wir genießeen die Ausblicke auf die uns umgebende Berglandschaft.

2 km später überqueren wir die Teerstraße und biegen rechts in den Weg ein, der den Monte Volturino hinabführt. Wir folgen ihm 2 km bergab ins Tal, und schon sehen wir **Marsicovetere**.





## Detail-Infos

### Die Schwarze Madonna

*Nach der Legende wurde diese heilige Marienfigur, als im 11. Jh. arabische Invasionen einen Großteil des Tals zerstörten, durch ein Wunder vor den Sarazenen gerettet. Im 14. Jh. fanden sie Hirten, die ihre Herde bewachten, auf dem Berg über Viggiano, als sie übernatürliche Blitze auf dem Berggipfel sahen. Eine Schar von Geistlichen und Gläubigen versammelte sich, und eine große Prozession von Männern zog auf den Berggipfel. Man grub eine Handbreit unter der Erde und barg die außergewöhnliche Statue der Jungfrau Maria. Die Madonna von Viggiano wurde 1965 von Papst Paul VI. zur „Schutzpatronin und Königin des lukanischen Volkes“ ernannt. Dies ist die mystische Stätte der Basilikata par excellence und eine der bedeutendsten Süditaliens. In Anbetracht der innigen Volksfrömmigkeit hat man für die*

*Marienwege, die auf den heiligen Berg von Viggiano führen, die Aufnahme ins UNESCO-Weltkulturerbe beantragt.*

### Marsicovetere

*Das Dorf Marsicovetere in 1037 m Höhe bietet ein einzigartiges Panorama über das Agri-Tal und ist der Ausgangspunkt für Wanderungen auf den Monte Vulturino. Der mittelalterliche Ortskern gehört zu den charakteristischsten der Basilikata. Seine Steinstraßen, Bögen, majestätische Palazzi und die Burg versetzen uns unversehens in die Vergangenheit. Sehenswert ist die römische Villa aus der Kaiserzeit in Barricelle, die den Bruttii Praesentes, der lukanischen Familie von Kaiserin Bruttia Crispina, Gattin des Commodus, zugeschrieben wird.*

*Auch die Klöster Santa Maria dell'Aspro und Santa Maria di Costantinopoli sind einen Besuch wert.*



TRACKS HERUNTERLADEN



## Von Castelmezzano nach Pietrapertosa



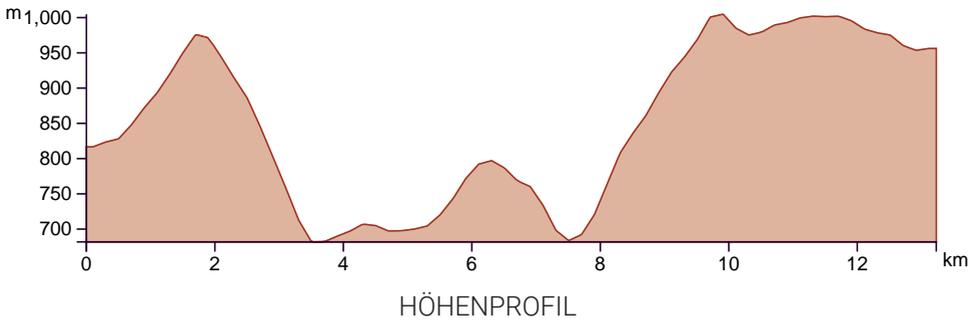
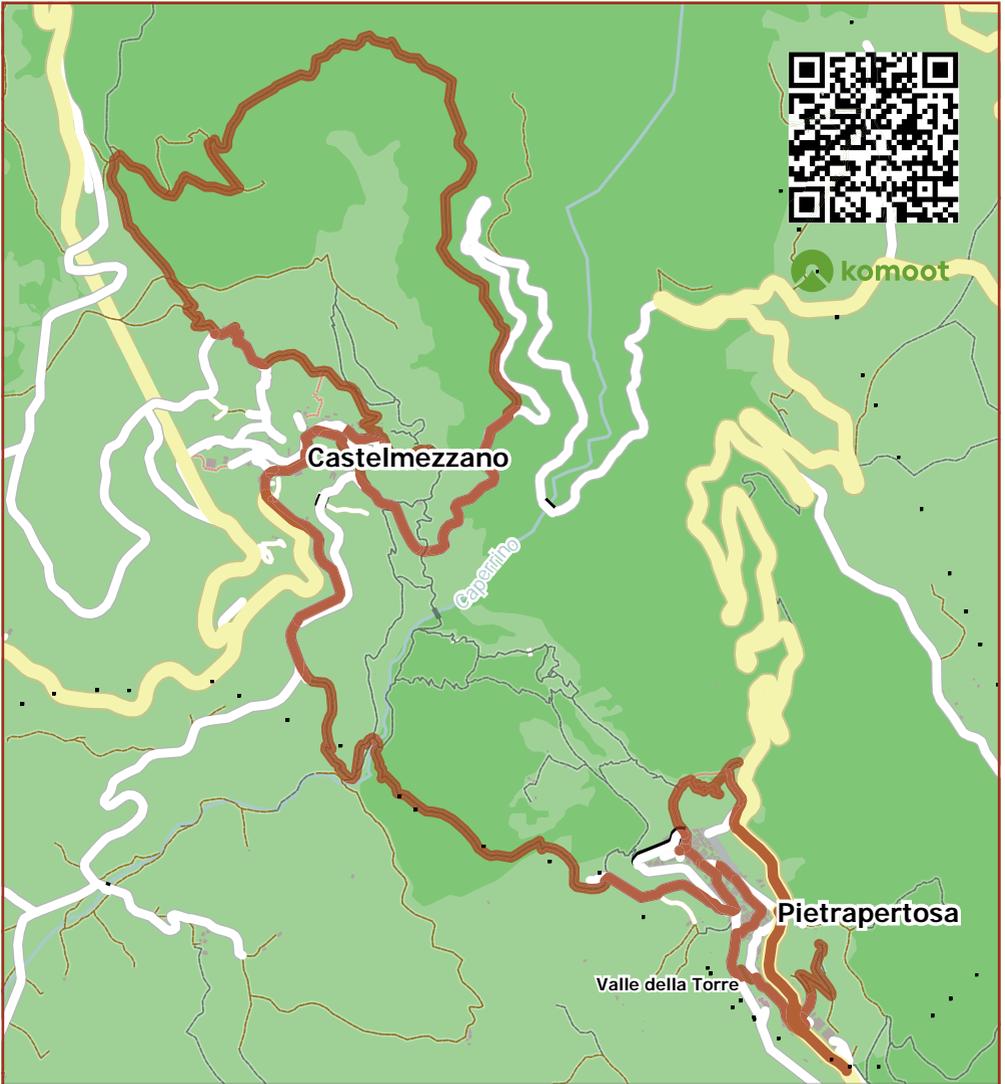
### Etappeninfo

- 📍 **Start:** Castelmezzano,  
via Roma
- 📍 **Ziel:** Pietrapertosa,  
via M. Torraca
- ➔ **Entfernung:** 13,3 km
- 🕒 **Dauer:** 5 h
- ⚡ **Aufstieg ges.:** 620 m
- ⚡ **Abstieg ges.:** 480 m
- 📏 **Max. Höhe ü.d.M.:** 1000 m
- 📏 **Mind. Höhe ü.d.M.:** 680 m
- Schwierigkeit:** mittel 🥾🥾🥾
- Wegart:**

ASPHALT - WANDERWEG

Schon bei der Ankunft überwältigt uns Castelmezzano durch seine Schönheit, wie eine italienische Weihnachtskrippe an die lukanischen Dolomiten geschmiegt: Dies ist einer der malerischsten Winkel der Region und unter den Schönsten Dörfern Italiens gelistet. Vom Zauber Castelmezzanos und seiner unvergleichlichen Lage sind wir wie geblendet.

Ausgangspunkt ist die Altstadt, am Palazzo Ducale gehen wir los. Die Beschilderung führt durch die Gassen des Städtchens bis hinauf auf die **Normanntreppe**. Oben angekommen, betrachten wir die verschieden



geformten Felsen der Umgebung und genießen mehrere Panorama-Ausblicke: auf das Basento-Tal, den Caperrino-Wildbach und das Höhenprofil des Ortes. Wie geschickt das historische Städtchen mitten in die Dolomittfelsen gebaut wurde und diese überragt! Nach dem Abstieg vom höchsten Punkt des Ortes haben wir die Wahl: Wer die Wanderung um ein paar Kilometer verlängern möchte, folgt dem Wanderweg 710; er zieht oberhalb des Dorfes eine Schleife und mündet dann im Tal in die Provinzstraße SP13. Oder man wählt den *Percorso delle Sette Pietre* (Route der sieben Steine) und führt uns direkt nach Pietrapertosa. Wir entscheiden uns für die längere Wanderung und nehmen den Weg, der sich durch die Gassen der Stadt schlängelt. Nach dem Verlassen

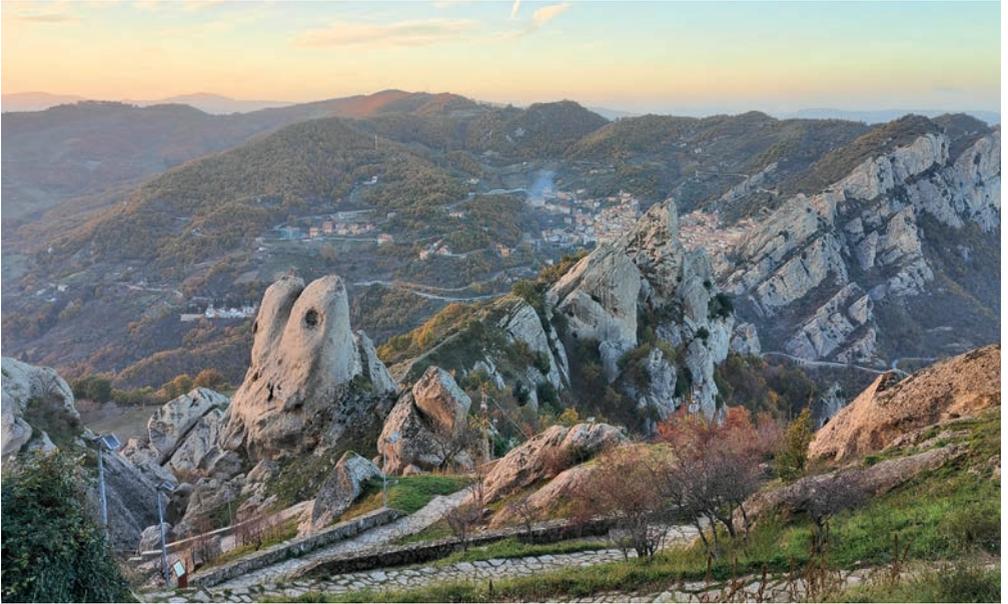


des historischen Ortskerns gehen wir auf einem Pfad mit Pflastersteinen bis auf den Bergrücken hinauf, wo die Zip-line **Volo dell'Angelo** beginnt. Der 4 km lange Aufstieg lohnt sich, denn auf ihm kann man die Schönheit der Landschaft voll auskosten. Danach gehen wir 1 km auf der SP13, einer stillgelegten Straße, die für Outdoor-Aktivitäten genutzt wird, und kehren anschließend in den historischen Ortskern zurück. Zurück in den Gassen und Kunsthandwerksläden der Stadt bewundern wir das Farbenspiel der Steinquader. Nun folgen wir der beschilderten *Percorso delle Sette Pietre*. Teil dieses Weges ist ein 2 km langer Bauernpfad, der Castelmezzano mit Pietrapertosa verbindet. Bergauf, bergab führt er von 770 Höhenmetern in Castelmezzano hinunter ins Tal des Caperrino-Bachs (660 Meter) und wieder hinauf auf 920 Meter in Pietrapertosa. Es ist eine magische Route von

historischer und anthropologischer Bedeutung, in eine archaische Naturlandschaft eingebettet. Auf Schritt und Tritt wird die Geschichte dieses Weges sichtbar und erfahrbar, und Imaginäres nimmt Gestalt an. Übrigens warten zwei **Klettersteige** und eine Hängebrücke entlang dieses Weges; sie erfordern allerdings Sicherheitsausrüstung und eine entsprechende Vorbereitung. Wer einen Tag länger bleiben möchte, hat in den Lukanischen Dolomiten mehrere Möglichkeiten zur Auswahl. Wir verlassen den Weg und befinden uns nun in Pietrapertosa, einem weiteren der Schönsten Dörfer Italiens. Beim Erkunden der Gassen, Treppen und Ausblicke dieses Städtchens genießen wir das unvergleichliche harmonische Zusammenspiel. Pietrapertosa wurde während der Sarazenenherrschaft erbaut und war später Normannen- und Staufer-Festung; mit seiner strategischen, fast unbezwingbaren Höhenlage beherrscht es das gesamte Umland. Zwar zeugen heute nur noch der mittelalterliche Stadtkern Rabata (oder Arabata) und die Überreste der Burg von der ruhmreichen Vergangenheit. Doch sofort fällt die außergewöhnliche Pflasterung der Stadt auf, die wie ins Dolomitgestein hineingestickt aussieht. Wir beginnen die Besichtigung an der großen Treppe, dem Teil der Stadt mit Felsmalereien und so genannte scalelle: Diese Gassen und Stufen, die die verschiedenen Ebenen der Stadt miteinander verbinden, führen vor Augen, wie symbiotisch das Zusammenleben mit der Felslandschaft einmal war. Der Aufstieg führt hinauf bis zum Kirchlein San Cataldo aus dem Jahr 1739. Nach dem Besuch des Kirchraums halten wir kurz inne, um den Rundblick gebührend zu bewundern.



Hier beginnt der Aufstieg durch eine Felsenlandschaft: Schautafeln beschreiben die anthropomorphen Felsen. Es ist eindrucksvoll, stehenzubleiben und die von Regen und Wind aus dem Dolomitgestein geschliffenen Skulpturen zu bewundern: Man erkennt Ambosse, Gesichter von Menschen, Tiere. So erreichen wir die Burghänge, unterhalb sehen wir den ältesten Kern der Stadt, der seinen arabischen Namen Rabata beibehalten hat. Von den Felsen wir hinab zur Mutterkirche San Giacomo, deren Glockenturm das ganze Städtchen überragt. Wir durchqueren eine Gasse, die durch den unteren Teil des Dorfes



und bis zu einem Aussichtspunkt führt. Danach führt der Weg leicht bergauf durch einen schönen Nadelwald bis zu einer Anhöhe, von der aus man das ganze Dorf überblicken kann. Die stufenartig angeordneten Häuser passen sich den Geländekonturen an, Felswände wurden dabei als Mauern genutzt. Zu erkennen ist hier die Struktur des Minimalhauses mittelalterlichen Ursprungs: Die aneinander gebauten Ein-Raum-Häuser waren nach rein funktionalen Kriterien erbaut und besaßen je zwei Fenster.



## Detail-Infos

### **Gradinata Normanna (Normannentreppe)**

*Diese ungewöhnliche Treppe wurde in das Dolomitgestein der Felszinnen geschlagen, die über Castelmezzano aufragen. 54 Stufen führen zu den Resten der Stadtmauer des ehemaligen Castrum Medianum (antiker Ortsname) hinauf. Die einstige Festung geht auf die Normannen und Staufer zurück.*

### **Vie ferrate (Klettersteige)**

*Über diese Klettersteige kann man die Lukanischen Dolomiten erklettern und Orte erreichen, die sonst unzugänglich sind. Beide Routen beginnen an der Römerbrücke in der Nähe des*

Picknickplatzes Antro delle Streghe (Hexenhöhle): Die Via Ferrata Salemm führt nach Castelmezzano hinauf, die Via Ferrata Marcirosa dagegen nach Pietrapertosa. Beide Routen sind durch eine nepalesische Hängebrücke miteinander verbunden.

### **Volo dell'angelo (Engelsflug)**

Im Schwebeflug am Stahlseil entlang den Berg hinuntersausen! Diese actionreiche Zip-line verbindet



die Dörfer Castelmezzano und Pietrapertosa miteinander und ist die große Attraktion dieser Gegend – Adrenalin pur!

### **Percorso delle Sette Pietre**

Der Name der „Route der Sieben Steine“ bezieht sich auf volkstümliche Erzählungen, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Auf diesen Sagen basiert auch Mimmo Sammartinos Erzählung „Vito ballava con le streghe“ („Veit tanzte mit den Hexen“). Entlang des Parcours wird diese Geschichte mit Hilfe visueller und akustischer Elemente als begehbare steinernes Geschichtenbuch vorgestellt. An jeder Station evoziert ein Kunstwerk eine Episode, begleitet von einer Klangkulisse, die harmonisch auf die umgebende Natur abgestimmt ist.





TRACKS HERUNTERLADEN

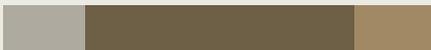


## Regionalpark Gallipoli Cognato



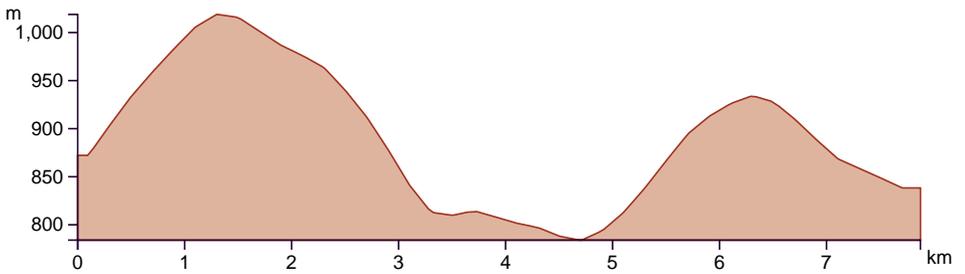
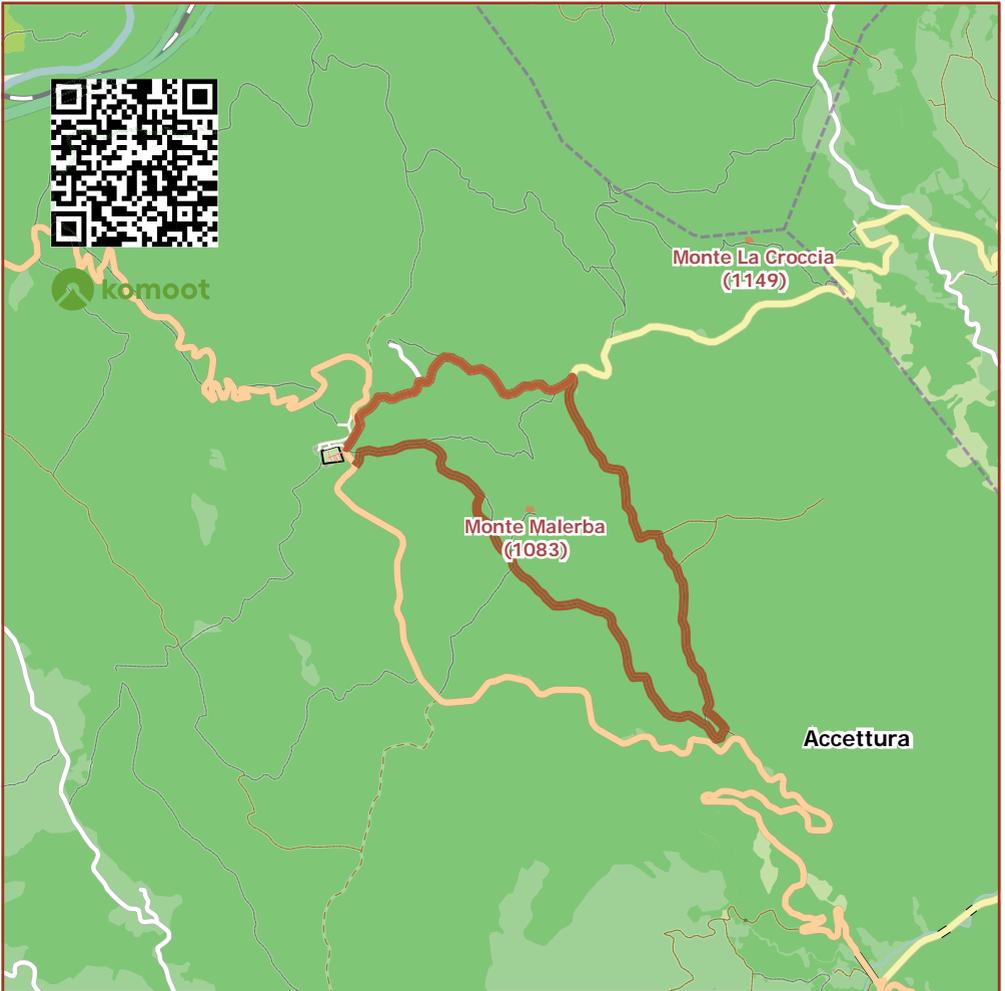
### Etappeninfo

- 📍 **Start:** Accettura, Palazzo-Kaserne
- 📍 **Ziel:** Accettura, Palazzo-Kaserne
- ➔ **Entfernung:** 8 km
- 🕒 **Dauer:** 3 h
- ⚡ **Aufstieg ges.:** 290 m
- ⚡ **Abstieg ges.:** 330 m
- 📏 **Max. Höhe ü.d.M.:** 1020 m
- 📏 **Mind. Höhe ü.d.M.:** 780 m
- Schwierigkeit:** leicht
- Wegart:**



ASPHALT - WANDERWEG - FELDWEG

Wer den Regionalpark einen Tag länger genießen möchte, kann eine empfehlenswerte Wanderung durch das grüne Herz der Region unternehmen. Mit einem Kleinbus ab Castelmezzano oder Pietrapertosa erreicht man bequem die Parkverwaltung in Caserma Palazzo, einem Ortsteil von Accettura (berühmt für sein Baumfest namens „Maggio“). Hier beginnt der Naturpfad durch den Wald von Gallipoli Cognato, der so ursprünglich wie faszinierend ist. Wir nehmen den Weg SI 706 und biegen nach 500 m rechts ab, indem wir in den Wald hineingehen. Die jahrhundertealten Eichen ragen wie Wächter in den Himmel





und bilden mit ihrem verschlungenen Blattwerk eine grüne Kuppel, die einen ursprünglichen Ort schützt. Dass dies einer der ältesten und dichtesten Wälder des lukanischen Hinterlandes ist, lässt sich auch an der Pflanzenwelt ablesen, die seltene Arten hervorbringt: z.B. die Schmalblättrige Heptaptera, die ausschließlich in der Basilikata vorkommt. Die Forststraße windet sich am östlichen Bergrücken des Monte Malerba entlang und führt durch einen Zerreichenwald. Dieser geht in eine vom Heidekraut dominierte Strauchvegetation über, und mit jedem Schritt bieten sich immer neue Ausblicke auf eine bezaubernde Umgebung – eine wahre Wohltat für den Geist! Unterwegs machen wir einen

kleinen Abstecher, um die mittelalterlichen Ruinen von Gallipolis nahe bei Tempa Castello zu besuchen. Nach dem Aufstieg erreichen wir den Kamm des Monte Malerba, von hier steigen wir bis zur Kreuzung Manca Giliberti hinab und folgen diesem Weg bis zur nächsten Gabelung. Hier nehmen wir links den Weg SI 714, um an unseren Ausgangspunkt zurückzukehren. Was für ein abwechslungsreicher und erholsamer Spaziergang, mit prächtigen Sträuchern und zarten Orchideen am Wegesrand.

Und mit einer Prise Glück gelingt es womöglich, durch das dichte Laubwerk einen Schwarzstorch zu erspähen, das Symbol dieses Regionalparks.



## Detail-Infos

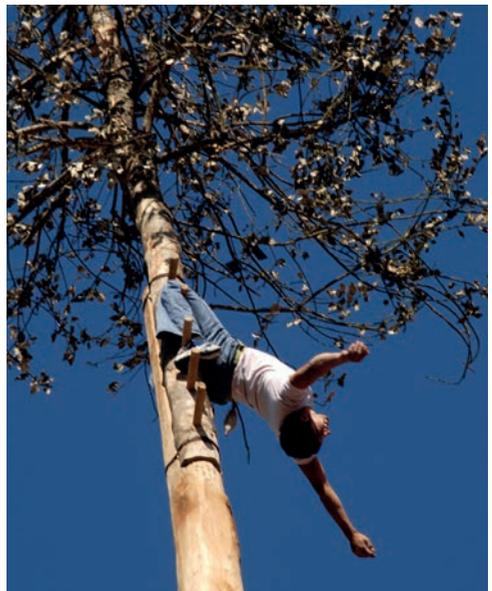
### **Baumfest „Maggio di Accettura“**

Der „Maggio di Accettura“ ist eines der regionalen Baumfeste. Zu seinem Anlass wird die Stadt zur belebten Bühne, die Straßen werden zu Ehren des Frühlings mit bunten Blumeninstallationen geschmückt, die überschwängliche Kraft und Lebensfreude symbolisieren.

Diese Veranstaltung zu Ehren des Schutzpatrons des Hl. Julian findet alljährlich am Sonntag nach Fronleichnam statt.

Es handelt sich um eine Baumhochzeit: Bei diesem uralten Versöhnungsritus wird ein Baumstamm mit einem Baumwipfel veredelt und als „Bräutigam“ und „Braut“ in einer symbolischen Vermählung in den Himmel gehisst. Zwei Wälder, zwei Stadtbezirke, zwei symbolträchtige Bäume werden so miteinander vermählt.

Der „Mann“, eine stattliche Zerreiche, ist der höchste und geradlinigste Baum (der „Mai“) und kommt aus Montepiano; die „Braut“, die Spitze einer Stechpalme, stammt aus dem Wald von Gallipoli Cognato.





TRACKS HERUNTERLADEN



## Van Lagopesole nach Rionero in Vulture



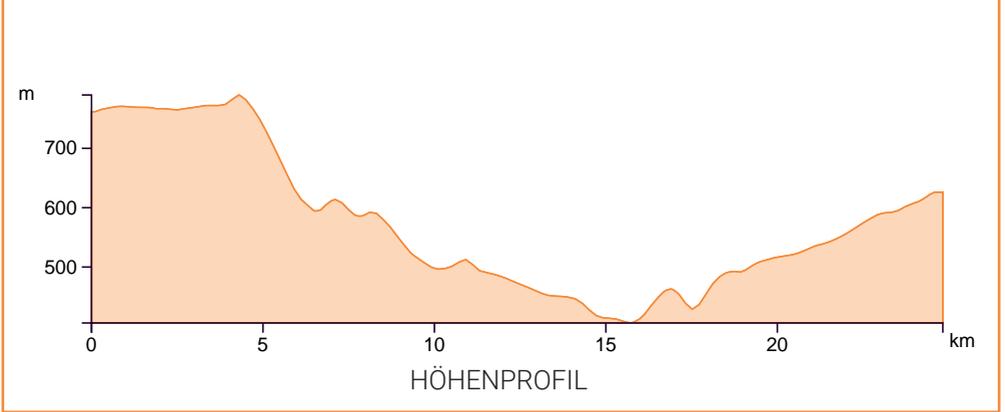
### Etappeninfo

- 📍 **Start:** Lagopesole, Bahnhof
- 📍 **Ziel:** Rionero, via Umberto
- ➔ **Entfernung:** 24,6 km
- 🕒 **Dauer:** 7 h
- ⬆️ **Aufstieg ges.:** 310 m
- ⬆️ **Abstieg ges.:** 450 m
- 📏 **Max. Höhe ü.d.M.:** 780 m
- 📏 **Mind. Höhe ü.d.M.:** 400 m
- Schwierigkeit:** schwer 
- Wegart:**

ASPHALT - WANDERWEG



Am Bahnhof von Castel Lagopesole nehmen wir die SS93 Appulo-Lucana in Richtung Lagopesole, einem hübschen Ortsteil der Gemeinde Avigliano (ihre bekannteste kulinarische Spezialität ist **Stockfisch**). Wir erreichen Lagopesole und gehen hinauf zur Burg von Lagopesole: Hier bietet sich eine kurze Pause an, um die Geschichte und Legende der von Friedrich II. in Auftrag gegebenen Anlage kennen zu lernen. Mit jedem Schritt, den wir zwischen Steinquadern und schmückenden Blumen tun, können wir die historische Bedeutung dieses Kaisers, auch stupor mundi genannt, besser nachvollziehen. Die Burg von Lagopesole



ist eine der vielen, die der Barbarossa-Kaiser in der Basilikata errichten ließ. Von Bedeutung ist sie deshalb, weil er hier der Falknerei und der Jagd mit Raubvögeln nachging. Über deren Theorie hatte er übrigens eine berühmte Abhandlung

verfasst, *De arte venandi cum avibus*. In der Burg befindet sich heute u.a. das Museum der lukianischen Emigration – ein Anlass mehr für einen Besuch! Wir verlassen Lagopesole und biegen an der ersten Kreuzung rechts in einen



der Beschilderung nach Rionero-Barletta. In Filiano sollte man aber unbedingt den hervorragenden **Pecorino-Käse** probieren, die bekannteste unter den lokalen Köstlichkeiten dieser Gegend. Nicht zu vergessen: Im nahegelegenen Tuppo dei Sassi können wir Höhlenmalereien aus dem Mesolithikum (ca. 10 000 v. Chr.) bewundern. Dies sind die ältesten Zeugnisse des Menschen in der Basilikata. Nach der Pause wandern wir 2 km auf der Provinzstraße SP93 di Vaccaro. Kurz bevor wir die Staatsstraße SS93 erreichen, biegen wir links in einen Wanderweg („SI“) ein. Hinweis: Den Ortsteil Iscalunga lassen wir dabei die ganze Zeit jenseits der Staatsstraße.

Wanderweg („SI“) ein, der zwischen Feldern und einem Feldweg verläuft. Die Staatsstraße kreuzen wir dabei, gehen aber noch etwa 2 km auf dem Wanderweg weiter, bis wir die SS93 erreichen und nun auf dieser weitergehen.

Im ersten Dorf folgen wir den Schildern nach Filiano, nehmen die Straße links und erreichen nach einer halben Stunde die Ortsmitte. Von hier geht es geradeaus weiter zum Ortsausgang, hier folgen wir

Diesem Wanderweg folgend, wandern wir zwischen der Provinzstraße SP Inforchi Sant’Ilario und unbefestigten Wegen durch die Ortsteile Don Ciccio-Tittarella und erreichen Inforchia. Hier halten wir uns an der Kreuzung rechts und nehmen die Gemeindestraße. An der nächsten Kreuzung biegen wir wieder rechts ein und dann geht es geradeaus weiter auf dieser Straße, die über gepflegte Felder und Anbauflächen führt. Zuerst queren wir



die SP 219 Vitalba-Ofantina und dann die SS93, bis wir links auf eine unbefestigte Straße stoßen, die direkt nach Atella führt. Beim Spaziergang durch den historischen Stadtkern von Atella kann man wunderbar in die Vergangenheit eintauchen: enge, verwinkelte Gassen, traditionelle, in Stein gemauerte Häuser, über denen der Anjou-Turm majestätisch aufragt. Die Stadt ist berühmt für ihr Wasser, das das Vulkangestein des Monte Vulture durchströmt und natürlich prickelnde Kohlensäure enthält.

Hier sind auch die größten Mineralwasser- und Erfrischungsgetränkhersteller der Region zu Hause.

Nach diesem „durstlöschenden“ Halt beginnt die letzte Etappe des Tages, bis Rionero. Nachdem Durchqueren des Stadtzentrums von Atella erreichen wir die SS93. Wir gehen sie 1 km entlang, bis wir links einen Wirtschaftsweg queren und sofort danach rechts in einen unbefestigten Weg abbiegen, der über bewirtschaftete Felder führt. Müde, und doch leichten Fußes wandern wir das letzte Stück bis Rionero, die Stadt des Rotweines Aglianico.

Hungrig, wie wir sind, freuen wir uns schon auf eine kleine Stärkung und ein Glas vollmundigen Aglianicos.

deren Rezept von Generation zu Generation weitergegeben werden. Der Legende nach soll Friedrich II. höchstpersönlich den *baccalà* eingeführt haben: Er ließ ihn aus dem Norden seines Reiches schicken, und seither ist *baccalà* (gesalzener Stockfisch) nicht aus Avigliano wegzudenken. *Baccalà* aus Avigliano ist eines der Aushängeschilder der lukanischen Kulinarik und zugleich typisch für die traditionsreiche „*cucina povera*“, die einfache Zutaten in schmackhafte Gerichte verwandelt.

### Schafskäse aus Filiano

Der *pecorino di Filiano* ist ein Hartkäse aus Schafsmilch, der sich durch einen intensiven aromatischen Geschmack und eine feste und doch mürbe Textur auszeichnet. Er ist eine kulinarische Exzellenz der lukanischen Tradition, deren Authentizität dem monatelangen Reifungsprozess in natürlichen Höhlen bei konstanter Temperatur zu verdanken ist. Im Volksmund heißt es, dass Friedrich II. die Güte dieses Käses so sehr schätzte, dass er bei seinen Aufenthalten in seinen lukanischen Besitzungen stets *pecorino di Filiano* zu speisen wünschte.



## Detail-Infos

### Baccalà aus Avigliano (Klippfisch von Avigliano)

*In Avigliano ist baccalà (Klippfisch) eine Institution: Die Stadt huldigt ihr mit einem beeindruckenden Fest, zu dem Touristen aus aller Welt anreisen. Die Gaststätten der Region bieten täglich traditionelle Gerichte,*





TRACKS HERUNTERLADEN



## Von Rionero in Vulture nach Melfi



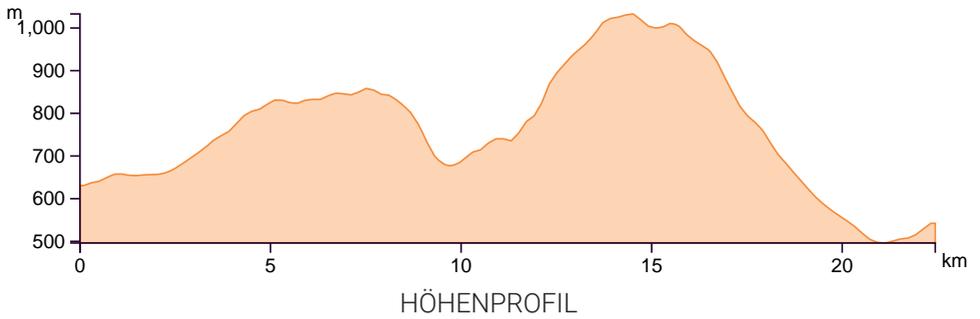
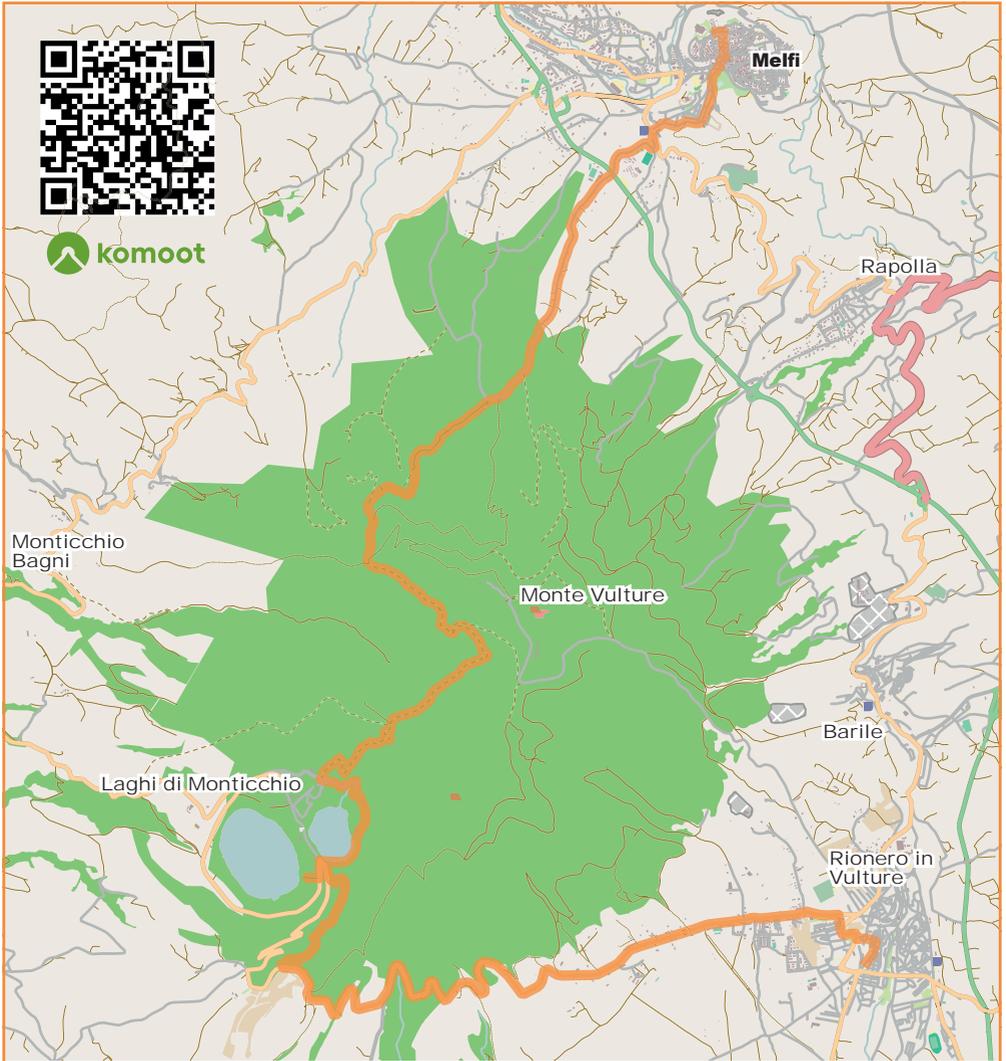
### Etappeninfo

- 📍 **Start:** Rionero,  
via Umberto I
- 📍 **Ziel:** Melfi,  
Burg
- ➔ **Entfernung:** 22,5 km
- 🕒 **Dauer:** 7,5 h
- ⚡ **Aufstieg ges.:** 640 m
- ⚡ **Abstieg ges.:** 730 m
- 📏 **Max. Höhe ü.d.M.:** 1030 m
- 📏 **Mind. Höhe ü.d.M.:** 500 m
- Schwierigkeit:** schwer
- Wegart:**

ASPHALT - WANDERWEG



Ein angenehmer Abend in Rionero bietet diverse Verkostungen, begleitet vom einem **Aglianico del Vulture**, dem „König“ unter den Weinen der Basilikata. Der „Barolo des Südens“ (wie er wegen seiner körperreichen Struktur auch genannt wird) ist das Aushängeschild dieses Städtchens, das am Südosthang des **Monte Vulture** auf zwei Hügeln liegt. Die besonderen Boden- und Klimaverhältnisse bedingen, dass hier eines der Prachtexemplare unter den Weinen Italiens erzeugt wird. Nicht nur für guten Wein ist Rionero bekannt, sondern auch als Geburtsstadt des Juristen und Politikers Giustino Fortunato: Dieser hatte





als einer der ersten nach der italienischen Einheit nach Ansätzen für die so genannte *questione meridionale* gesucht, das wirtschaftliche Nord-Süd-Gefälle Italiens. Am Palazzo Fortunato brechen wir auf, verlassen das Stadtzentrum und gehen die Straße entlang, die zu den Seen von Monticchio führt. Anfangs führt eine lange, eintönige Teerstraße, die sanft in Richtung Vulture ansteigt, uns durch mehrere Wäldchen. Die schönen Ausblicke entlang des Weges sind eine Wohltat und entschädigen uns für den mitunter etwas anstrengenden Weg. 8 km später rechts ein Wegweiser zur Abtei San Michele: Hier biegen wir ab und gelangen in einen dichten Wald aus Buchen, Nadelbäumen, Ahorn und Pappeln. Gut 30 Minuten später erreichen wir die einzigartigen Seen von Monticchio.

Beide Seen, der Piccolo und der Grande, sind einstige Vulkankrater und entstanden vor Millionen von Jahren am Westhang des Monte Vulture. Es bietet sich uns ein beeindruckendes Naturschauspiel an diesem geschichtsträchtigen Ort dar, gespiegelt von den Reflexen auf der Wasserfläche: Denn zwischen den beiden Seen stehen die Ruinen des Klosters Sant'Ippolito und die Benediktinerabtei San Michele Arcangelo (heute Sitz des Naturkundemuseums Vulture). Wie ein Bollwerk ragt die Abtei über dem Piccolo-See auf, als wolle sie die traumhafte Landschaft behüten. Doch dieser Ort, an dem sich Harmonie und Glaube, Geschichte und Naturschönheiten ein Stelldichein geben, war aber auch Schauplatz von rauerer Ereignissen. Auch noch heute allgegenwärtig ist hier der

Name des Räuberhauptmanns Carmine Crocco, ebenso wie die geschichtlichen Ereignisse im Nachgang der italienischen Einheit. Auf den Spuren der briganti nehmen wir den Wanderweg SI 101 in Richtung Monte Vulture, der Aufstieg ist gemächlich und von leicht hypnotischer Wirkung. Nach einer Stunde Fußmarsch biegen wir links in einen Weg des Netzes „Piste dei Briganti di Crocco“ (Routen der Räuberbande Crocco) ein, ausgeschildert nach Fontana dei Faggi, und gehen auf ihm bis zum Ort Femmina Morta. Rechter Hand ragt der majestätische Gipfel des Monte Vulture auf; er beherrscht

die nächsten 3 km des Weges, die durch einen monumentalen Kastanienwald führen. Wir genießen die Schönheit der Natur in vollen Zügen, atmen sie ein. Plötzlich mündet unser Weg in eine gepflasterte Straße und die Realität hat uns wieder. Am Horizont sind bereits die mächtigen Mauern der Normannen- und Stauffer-Burg von Melfi zu sehen, Land des Normannenherrschers Robert Guiskard, des Herzogs von Apulien und Kalabrien, und Lieblingsstadt und Sommerresidenz Friedrichs II. Doch hier beginnt eine andere Geschichte in dieser Region, die uns immer wieder zum Staunen bringt.



## Detail-Infos

### **Aglianico del Vulture**

*Dies ist die bedeutendste Rebsorte der Region, aus der 60 % der lokalen Weinproduktion gekeltert werden. Bei den lukanischen Weinen mit geschützten Ursprungsbezeichnungen (DOP und IGP) sind es sogar 90%.*

*Der Aglianico del Vulture erhielt die geschützte Ursprungsbezeichnung 1971 und ist heute das Aushängeschild par excellence unter den önologischen Erzeugnissen der Basilikata.*

*Seine ihm vollmundige Frische und Mineralität verdankt er der besonderen Beschaffenheit der einstigen Vulkanböden, die besonders fruchtbar und kaliumreich sind. Besonders wichtig: Der Untergrund birgt große Mineralwasservorkommen.*

*Diese Kohlendioxidquelle gibt das ganze Jahr über die passende*

*Menge Feuchtigkeit durch den Tuffstein an die Reben ab, nachdem das Wasser über die Wintermonate eingespeichert wurde. Das kühlere, gemäßigte Klima bringt die Ausdruckskraft dieses Weines, der zu den großen Rotweinen Italiens zählt, ganz besonders zur Geltung. Erwähnenswert ist auch das Aglianico Wine Festival, das jeden Oktober stattfindet.*

### **Il monte Vulture**

*Der Monte Vulture ragt 1326 m über dem Meeresspiegel auf. Dieser erloschene Vulkan war zuletzt vor etwa 600.000 Jahren ausgebrochen. Seine Hänge bedeckt eine dichte Vegetation, bedingt durch den natürlich fruchtbaren Boden aus Vulkangestein. Diese Bodenmerkmale haben die Landwirtschaft und die Erzeugung edler Weine wie des Aglianicos begünstigt. Eine üppige Flora rahmt auch die zwei Seen von Monticchio ein, die im Hauptkrater des Vulkans entstanden.*



TRACKS HERUNTERLADEN



## Von Melfi nach Venosa

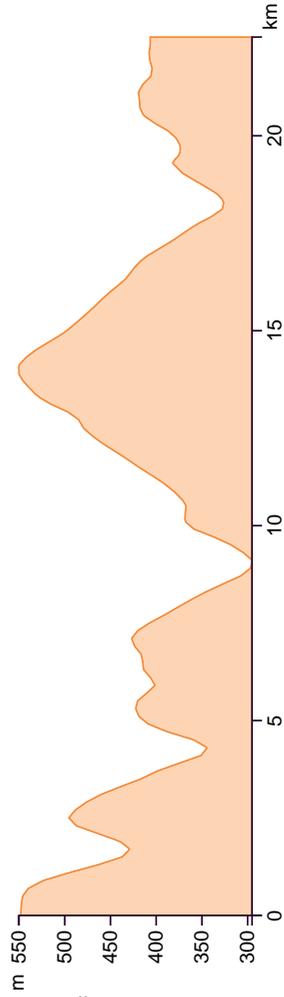
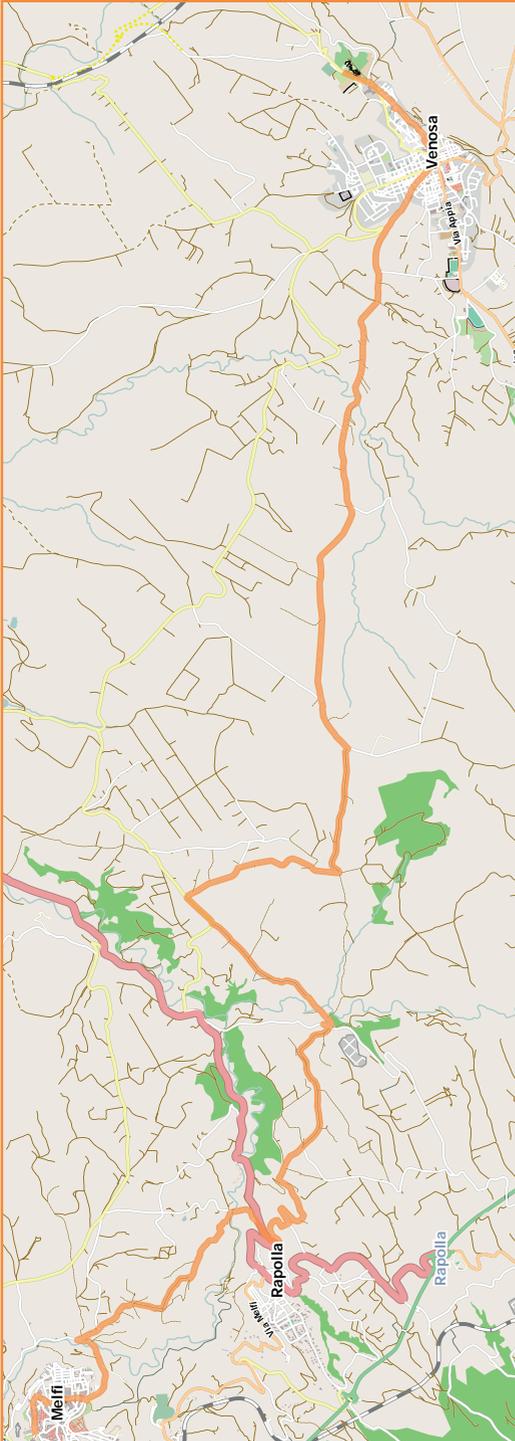


### Etappeninfo

- 📍 **Start:** Melfi,  
Burg
- 📍 **Ziel:** Venosa,  
Unvollendete Abtei
- ➔ **Entfernung:** 22,5 km
- 🕒 **Dauer:** 7 h
- ⚡ **Aufstieg ges.:** 510 m
- ⚡ **Abstieg ges.:** 650 m
- 📏 **Max. Höhe ü.d.M.:** 500 m
- 📏 **Mind. Höhe ü.d.M.:** 300 m
- Schwierigkeit:** mittel 
- Wegart:**

ASPHALT - WANDERWEG

Melfi ist eine der wichtigsten Städte der Basilikata und war bereits unter den Normannen die Hauptstadt des Fürstentums Salerno und Capua. Hier wurde der normannische Graf Robert de Hauteville, Robert Guiskard („der Gewiefte“) durch päpstliche Konzession zum Herzog von Apulien, Kalabrien und Sizilien erhoben. In Melfi nahm so die bedeutende Geschichte der Normannen in Süditalien ihren Anfang. Das bedeutendste historische Stadtereignis ist allerdings mit dem Stauferkaiser Friedrich II. verbunden: 1231 erließ er hier eine der ersten schriftlichen Gesetzessammlungen des europäischen



HÖHENPROFIL



Mittelalters, Liber Augustalis, auch bekannt als die Konstitutionen von Melfi, in der berühmten **Burg** hoch über der Stadt. Von diesem geschichtsträchtigen und königlichen Ort aus nehmen wir die Via dei Normanni bis zur Kathedrale Santa Maria Assunta. Ihr beeindruckender romanischer Glockenturm ragt elegant über 50 Meter in die Höhe. Dann folgen wir der Beschilderung bis zur Porta Venosina (einem der sechs antiken Stadttore).

Hier ist ein Abstecher zur **Sankt-Margareta-Krypta** möglich, einer der bedeutendsten Höhlenkirchen Süditaliens.

Bleiben wir dagegen auf unserem Weg, nehmen wir gleich links den Wanderweg *SI - Etappe R12*.

Sie führt zunächst eine Gemeindestraße entlang, nach 2 km dann über einen Feldweg, der schließlich in eine Teerstraße mündet. Sie führt uns direkt nach Rapolla. Rapolla ist für seinen römischen **Sarkophag** berühmt, der im Museum von Melfi steht. Der *SI-Wanderweg* führt uns die Gemeindestraße *Convento Vecchio* entlang und anschließend durch wunderschöne Olivenhaine. Wichtig: Die Region bietet neben Wein eine weitere kulinarische Köstlichkeit: das *Olio Extra Vergine Vulture DOP*, ein Olivenöl von unverwechselbarem Aroma, mit einem Anflug von angenehmer Schärfe. Die *Vulture-Gegend* ist wie eine Schatztruhe! Auf diesem Weg, der verzaubert und



Worte überflüssig macht, gehen wir durch bunt gefärbte Landstriche, wertvolle Weinberge und an mächtigen Ölbäumen vorbei, und können uns kaum satt sehen. Der Weg endet an der Provinzstraße SP 110 in Piano del Cerro, wo wir sofort rechts abbiegen. Auch hier, soweit das Auge reicht, Olivenbäume und Felder mit Saatgut.

Asphalt und Feldwege wechseln sich ab, Zement und Steine – diese 10 km legen wir schnell und fast mühelos zurück. Schließlich Venosa, die Stadt des Horaz und des Fürsten und Komponisten Carlo Gesualdo. Sie ist ebenfalls unter den

Schönsten historischen Dörfern Italiens gelistet und reich an Geschichte, Kunst, Archäologie und guter Küche. Rasch durchqueren wir das Zentrum von Venosa und erreichen die **Abbazia Incompiuta (Unvollendete Abtei)**, ein eindrucksvolles Bauwerk, auf einer frühchristlichen Benediktiner-Basilika errichtet, die von den Normannen erweitert, aber nie vollendet wurde. Kurzum, dieser magische Ort mit seiner besonderen Stimmung ist ein Schmuckstück und eine angemessene Belohnung nach einem langen Tag. Er bietet so viele Dinge auf einmal, dass die Aufzählung schwierig ist.





## Detail-Infos

### Burg von Melfi

Die im 13. Jahrhundert erbaute Burg ist ein bedeutendes Beispiel mittelalterlicher Militärarchitektur. Als Wahrzeichen der der Normannen-undStaufer-Herrschaft erhebt sie sich eindrucksvoll und majestätisch hoch über dem Tal. Die Burg hat zehn rechteckige bzw. fünfeckige Türme und ist von einem Wassergraben umgeben. Sie war die Residenz verschiedener Herrscher, darunter Robert Guiskard, der Staufer Friedrich II. sowie Adlige aus den Familien Anjou, Caracciolo und Doria. Im Lauf der Jahrhunderte mehrfach umgebaut, ist die Burg nach wie vor einer der imposantesten Herrensitze ganz Süditaliens. Die Familie Doria schenkte sie 1952 dem italienischen Staat; heute birgt sie ein bedeutendes archäologisches Museum.



### Cripta di Santa Margherita

Sie ist eine der ältesten und eindrucksvollsten Felsenkirchen der Gegend (11. Jh.). Ihr Name geht auf die Hl. Margareta von Antiochien, eine christliche Jungfrau und Märtyrerin zurück. Ihr einschiffiger Bau besitzt ein Tonnengewölbe und unregelmäßige Seitenwänden, die mit sakralen Szenen ausgeschmückt sind. Darauf ist eines der frühesten Beispiele für makabre Malerei in Italien zu sehen: die Begegnung der drei Lebenden und der drei Toten. Die Qualität des Gemäldes und die Bedeutung des Themas sind ein direkter Verweis auf Bilderzyklen aus Frankreich und binden Melfi in das weitgespannte Netz der mittelalterlichen Städte Europas ein.



## Sarkophag von Rapolla

Dieser Sarkophag ist eines der eloquentesten Zeugnisse der römischen Kaiserzeit des 2. Jh. n. Chr. und befindet sich im Archäologischen Nationalmuseum „Massimo Pallottino“ in Melfi (in der Burg). Das Grabmonument zum Gedenken an die römische Patriziertochter Emilia Scauro wurde 1856 an der Via Appia bei Rapolla entdeckt, unweit einer römischen Villa. Der schneeweiße Sarkophag ist von bestechender klassischer Schönheit und ungewöhnlich gut erhalten.



## Die Unvollendete Abtei

### Abteikomplex Santissima Trinità

Die Abteikomplex Santissima Trinità (der Hl. Dreifaltigkeit) ist einer der bedeutendsten Monumentalanlagen ganz Süditaliens. Einzigartig ist die Schichtung von baulichen Zeugnissen der römischen, langobardischen und normannischen Epoche, die ihre Geschichte über die Jahrhunderte hinweg erzählen. Der ausgedehnte Abteikomplex umfasst neben der antiken Kirche auch die Unvollendete Kirche (incompiuta bzw. nuova), deren Bau nie abgeschlossen wurde. Umstritten sind die Hypothesen zu ihrer Gründung: Für einige Historiker wurde sie vor der Ankunft der Normannen von Benediktinermönchen erbaut. Ihren Anfang bildete eine frühchristliche Basilika (5.-6. Jh.), an der Stelle eines heidnischen Tempels errichtet, der dem Gott der Hochzeit Hymenaios geweiht war.

Die Weihe der romanischen Basilika durch Papst Nikolaus II. erfolgte 1059. Seit jenem Jahr ist sie auch die Begräbniskirche der Familie Hauteville, hier ist auch Robert Guiskard bestattet.





TRACKS HERUNTERLADEN



# Von Venosa nach Palazzo San Gervasio



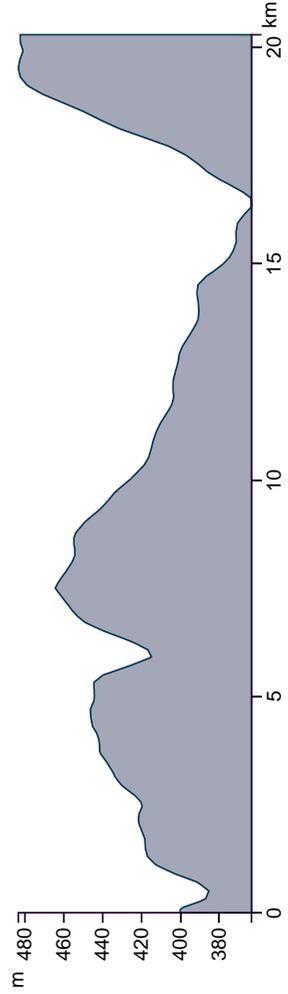
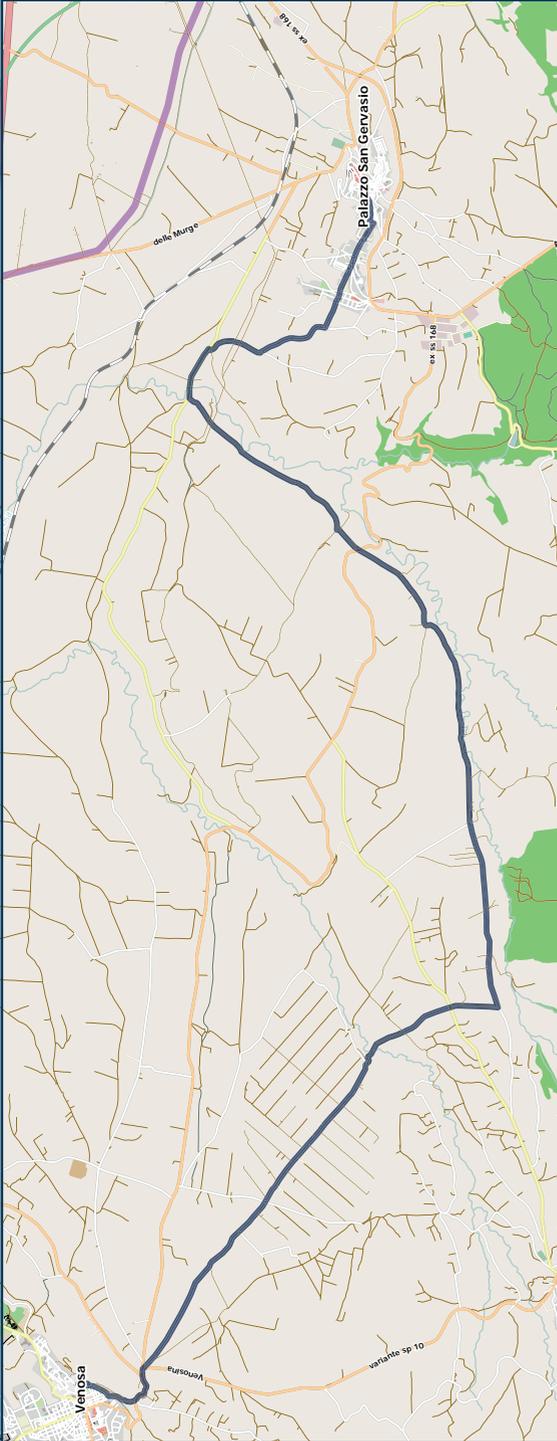
## Etappeninfo

- 📍 **Start:** Venosa,  
Burg Pirro del Balzo
- 📍 **Ziel:** Palazzo San Gervasio,  
P.zza Giacomo Matteotti
- ➔ **Entfernung:** 20,3 km
- 🕒 **Dauer:** 7 h
- ⬆️ **Aufstieg ges.:** 230 m
- ⬆️ **Abstieg ges.:** 150 m
- 📏 **Max. Höhe ü.d.M.:** 480 m
- 📏 **Mind. Höhe ü.d.M.:** 365 m
- Schwierigkeit:** mittel 🥾🥾🥾
- Wegart:**

ASPHALT - WANDERWEG



In Venosas Altstadt machen wir an der prächtigen **Aragoneser-Burg** halt, die die Altstadt eindrucksvoll überragt. In der Burg dokumentiert das Archäologische Nationalmuseum Venosa die römische, spätantike und frühmittelalterliche Geschichte der Stadt und ihres Umlandes. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um die Schönheit der alten Burg und die elegante Piazza zu bewundern. Venosa ist die Geburtsstadt des römischen **Dichters Horaz** und des virtuosen Madrigalisten Carlo Gesualdo (16. Jh.). Auf Schritt und Tritt zeichnet das reizvolle Städtchen das antike Straßennetz der römischen Stadt nach, mit den zwei Hauptstraßen Corso



HÖHENPROFIL

Vittorio Emanuele und Corso Garibaldi und einer Reihe von Nebenstraßen. Empfehlenswert: ein Umweg zu den **jüdischen Katakomben**, etwas außerhalb der Stadt in den Tuffstein geschlagen und reich an Graffiti, Inschriften, Felsgravuren und Fresken.

Von der Piazza Umberto I., rechts von der Burg geht es durch die Straßen der Altstadt - Kopfsteinpflaster, herrschaftliche Häuser und das Grün der Landschaft. Wer die Geschichte des lukanischen Ortes auskosten möchte, geht die Via Fornaci entlang, bis zur Via Giordano Bruno. Ein Muss, falls Sie noch nie dort waren, ist hier ein Abstecher zur Kathedrale Sant'Andrea mit ihrem 42 Meter hohen zweizonigen Glockenturm. Von dort geht es die Via Giordano Bruno wieder zurück, und man biegt links in einen Weg zur Provinzstraße ex SS168 ein, die in den SI-Wanderweg *Etappe R11B* mündet.

Zu Fuß entlang der Provinzstraße genießen wir die herrlichen Ausblicke auf den Monte Vulture und das Umland von



Melfi, sicherlich die eindrucksvollsten der gesamten Region.

Die Landschaft ist von weitläufigen Getreidefeldern und vom üppigen Grün der Natur geprägt. Nach etwa 5 km





biegen wir an einer Kreuzung rechts in einen kleinen Weg ein, der in Richtung Palazzo San Gervasio führt, ebenfalls eine Stadt Friedrichs II. Der Weg von Venosa nach Palazzo San Gervasio führt ist etwa 15 km lang. Die beeindruckende Strecke erzählt davon, wie die Menschen im Einklang mit der Landschaft und den Jahreszeiten leben.

Der Weg durch diese ungewöhnlich schöne Landschaft, in der die Zeit still stehen zu scheint, führt durch zahllose Olivenhaine und Weinberge, die die für die Region typischen Trauben produzieren. Eine Landschaft im Hinterland, die seit jeher von der ländlichen, lokalen und bäuerlichen Kultur zeugt und Wanderer einlädt, die Wurzeln des lukianischen Volkes neu zu entdecken.

Nun beginnt der schönste Teil des Weges. Eine typische Landschaft mit Olivenbäumen und Weinbergen, und dazwischen Abschnitte üppiger Natur und die Düfte der Macchia. Unterwegs stoßen wir auf mehrere eindrucksvolle masserie (Landgüter), Orte der Gastlichkeit und herzlichen Aufnahme



seitens der wenigen Bewohner, die aus Verbundenheit mit Mutter Erde hiergeblieben. Nach 3 km erreichen wir eine Kreuzung, an der die Strada dei Mulini abzweigt: Vom Sonnenaufgang bis zur Abenddämmerung bietet sie herrliche Panoramablicke. Ein paar Kilometer weiter erreichen wir Via Giovanni Palatucci, überqueren Via Roma und Via Guglielmo Marconi, bis wir den eindrucksvollen Palazzo D'Errico erreichen. In ihm befindet sich die berühmte Kunstgalerie, die dem lukanischen Mäzen und leidenschaftlichen Kunstsammler Camillo d'Errico gewidmet ist.

Eine wahre Schatztruhe an Sammlungen mit literarischen und künstlerischen Exponaten, die zu den wertvollsten Süditaliens gehören.

Die Tagesetappe endet hier. Wer den Palazzo San Gervasio besichtigt, sollte sich ebenfalls das alte Herrenhaus ansehen, Palazzo Marchesa genannt: Friedrich II. ließ hier Pferde züchten. Auf der Anhöhe kann man unendlich weit über die apulische Murgia blicken.

Eine wunderbare Tagesetappe, reich an Geschichte und Archäologie, mit Landschaften, die man nicht so schnell vergisst.





## Detail-Infos

### Die Burg von Venosa

Die zwischen 1460 und 1470 im Auftrag von Pirro del Balzo errichtete Burg erhebt sich auf den Grundmauern einer romanischen Kathedrale. Die Burg beherrscht die Altstadt und beherbergt das Archäologische Nationalmuseum Venosa. Ihre vier eindrucksvollen Rundtürme markieren die Eckpunkte des quadratischen Grundrisses. Zum Eingangstor führt eine majestätische Zugbrücke, die einen tiefen Wassergraben überbrückt; dahinter öffnet sich ein großer, von Renaissance-Arkaden eingerahmter Innenhof.

### Quintus Horatius Flaccus

Horaz ist einer der bedeutendsten Dichter der lateinischen Literatur, sein Werk wird noch heute studiert und geschätzt. Er wurde am 8. Dezember 65 v. Chr. in Venosa geboren; sein Vater war libertus, ein ehemaliger Sklave, der die Freiheit erlangt hatte; die Mutter stammte aus einer Familie von bescheidener Herkunft. Trotz des geringen sozialen Status der Familie genoss Horaz eine ausgezeichnete Ausbildung; er studierte in Rom Rhetorik und Philosophie und vertiefte seine Studien später in Athen. Horaz' Name ist unauslöschlich mit der Redewendung *carpe diem* verbunden: „Nutze den Tag“. Die Zeile stammt aus seiner Ode 1:11 und

fordert auf, das Jetzt zu genießen und sich nicht allzu viele Sorgen um die Zukunft zu machen.

### Die jüdischen Katakomben

Diese bedeutende Begräbnisstätte zeugt davon, dass in der Römerzeit eine jüdische Gemeinde in Venosa lebte. Die Katakomben wurden 1853 zufällig beim Straßenbau entdeckt. Vermutlich dienten sie zwischen dem 1. und 4. Jh. n. Chr. zur Bestattung von hier lebenden Juden und Jüdinnen. Damals war Venosa eine einflussreiche Stadt mit einer großen jüdischen Gemeinde. Die Katakomben sind ein Komplex aus unterirdischen, in den Fels geschlagenen Tunneln; die Toten wurden in Nischen bestattet. Viele der Liegestätten zieren Fresken mit jüdischen Motiven und Symbolen sowie Szenen aus dem Alltagsleben.





TRACKS HERUNTERLADEN



## Von Palazzo San Gervasio nach Genzano di Lucania

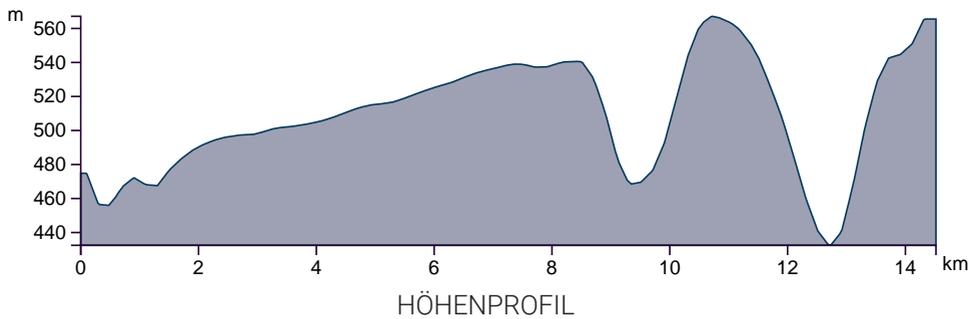


### Etappeninfo

- 📍 **Start:** Palazzo San Gervasio,  
P.zza Giacomo Matteotti
- 📍 **Ziel:** Genzano di  
Lucania, Cavallina-Brunnen
- ➔ **Entfernung:** 14,5 km
- 🕒 **Dauer:** 5 h
- ⬆️ **Aufstieg ges.:** 310 m
- ⬆️ **Abstieg ges.:** 220 m
- 📏 **Max. Höhe ü.d.M.:** 570 m
- 📏 **Mind. Höhe ü.d.M.:** 430 m
- Schwierigkeit:** mittel 🥾🥾🥾
- Wegart:**

ASPHALT - WANDERWEG

Am majestätischen Palazzo D'Errico, Sitz der gleichnamigen **Pinakothek**, nehmen wir die Via Calata Banzi. Sie führt aus dem Städtchen in die idyllische Landschaft des oberen Bradano-Tals. Auf diesem langen Spaziergang können wir verschiedene heimische Vogelarten sehen und die üppige Vegetation mit Olivenhainen und Weinbergen genießen. Wir gehen bergab auf der Gemeindestraße in Richtung Acerenza bis zur Provinzstraße SP6, auf der wir 2 km gehen, bis wir links eine Nebenstraße einbiegen. Ihre unzähligen Windräder wecken unser Interesse. Wir wandern durch die mondartige Landschaft mit ihren modernen Turbinen,



etwa 5 km lang. Zu sehen sind weitläufige bebaute Felder mit ihren changierenden Farben und Schattierungen, wie in einem Gemälde der Pointilisten. Zurück auf der SP6 kreuzen wir einen Schafsweg, der gut 1 km das historische Zentrum von **Banzi** erreicht.

Wir pausieren kurz, um den hübschen historischen Ortskern zu bewundern: ein von den Mauern einer alten Abtei umschlossenes Kleinod. Gleich danach brechen wir zu unserem nächsten Ziel auf und lassen Banzi hinter uns. Auf Nebenstraßen und Schafswegen mit hingetupften kleinen Landgütern wandern wir in Richtung Genzano di Lucania. Der Ort ist für seinen Aglianico del Vulture bekannt. Der Wein wird hier gewöhnlich in den antiken grotte (Höhlen) in den Tälern der Altstadt gelagert. Am Fuße von Genzano angelangt, verlassen wir die Hauptstraße und nehmen links einen



Weg, der wie ein Geheimgang hinauf zum Ortskern führt, der auf einem Felsvorsprung liegt. Wie Puzzleteile sind die Wohnhäuser perfekt ineinander geschachtelt. Wir besuchen die Kirche der Annunziata (Verkündigungsmadonna) und gehen auf der Via Carmine an unser Ziel, den **Cavallina-Brunnen**. Beim Durchqueren dieser malerischen Straßen halten wir inne, um die antiken Gebäude mit ihren steinernen Fassaden und verzierten Balkonen zu bewundern, Symbole einer glorreichen Vergangenheit. Von ihr zeugt auch die stolze **Burg von Monteserico**: Sie liegt nur wenige Kilometer entfernt auf dem Gipfel des Hügels und bietet einen ausgezeichneten Blick auf die Landschaft des darunter liegenden Tales.





## Detail-Infos

### **Pinakothek D'Errico**

Eine der bedeutendsten privaten Kunstsammlungen Süditaliens, sie stammt vom lukanischen Mäzen Camillo d'Errico.

Die Pinakothek umfasst Meisterwerke der neapolitanischen Malerei des 17. und 18. Jahrhunderts, eine Gruppe repräsentativer Druckgrafiken (19. Jh.) sowie 31 kostbare antike Bücher, wahre Schätze in diesem außergewöhnlichen kulturellen Erbe.

### **Banzi**

Der Ortsname kommt von der Tabula Bantina Osca, einer Bronzetafel (2. Jh. v. Chr.), die Gravuren in oskischer Sprache enthält. Dies ist der längste und komplexeste der erhaltenen Texte auf Oskisch, mit lateinischen Buchstaben geschrieben. Die Bronzetafel wird heute im Archäologischen Museum von Neapel aufbewahrt. Banzi besitzt ein bemerkenswertes archäologisches Erbe mit einer faszinierenden Geschichte. Ein Beispiel sind die Überreste der ältesten Benediktinerabtei der Region (9. Jh.). Erwähnenswert ist auch der historische Brunnen Fons Bandusiae, außerhalb der Stadt gelegen und schon von Horaz erwähnt.

### **Cavallina-Brunnen**

Er entstand zwischen 1865 und 1893 und ist ein majestätischer und beeindruckender architektonischer

Komplex in Form eines Amphitheaters. Die Brunnenanlage wurde aus gebrannten Vollziegeln, naturbelassen und ohne Verputz errichtet; den Abschluss bildet ein Kalksteingesims. Ihr schöner Pflasterboden bezieht auch die beiden Zugangsrampen ein. Den Mittelpunkt der Fontana Cavallina bildet ein römischer Bogen, der von einer Statue der Fruchtbarkeitsgöttin Ceres überragt wird. Dieser bedeutende archäologische Fund (2. Jh. v. Chr.) gelang im Jahr 1800 in der Nähe von Genzano di Lucania. Der Brunnen wird von einer unerschöpflichen Grundwasserquelle gespeist und gilt als einer der schönsten Brunnen Italiens.

### **Die Burg von Monteserico**

Einsam ragt sie 15 km östlich von Genzano di Lucania auf einem imposanten Felsrelief auf. Die Burg ist wegen ihrer verschiedenen Bauphasen ein interessantes Beispiel für mittelalterliche Architektur der Basilikata. Sie ist byzantinischen Ursprungs und wurde von den Normannen zur Zeit Rogers II. erweitert. Sie hat einen trapezförmigen Grundriss, zwei hohe quadratische Ecktürme, und ihre Außenmauern sind mit großen Bossenquadern verkleidet. Die Burg in strategischer Lage an wichtigen Verkehrsadern inmitten eines ausgedehnten, ursprünglich bewaldeten Hügellandes und grenzt an die byzantinischen Besitzungen des mittleren und unteren Bradano-Tals.



## Ein Extra-Tag

*Von Genzano di Lucania aus empfehlen wir einen Besuch in Acerenza mit dem Linienbus oder Taxi. Acerenza ist als eines der Schönsten Dörfer Italiens gelistet und als Kathedralenstadt bekannt.*

*Sie liegt zwischen dem Bradano und dem Fiumarella-Wildbach in 800 Metern Höhe. Die berühmte Kathedrale (11.-13. Jh.) ist der Hl. Maria Himmelfahrt und dem Hl. Canius geweiht.*





TRACKS HERUNTERLADEN



## Von Genzano di Lucania nach Irsina



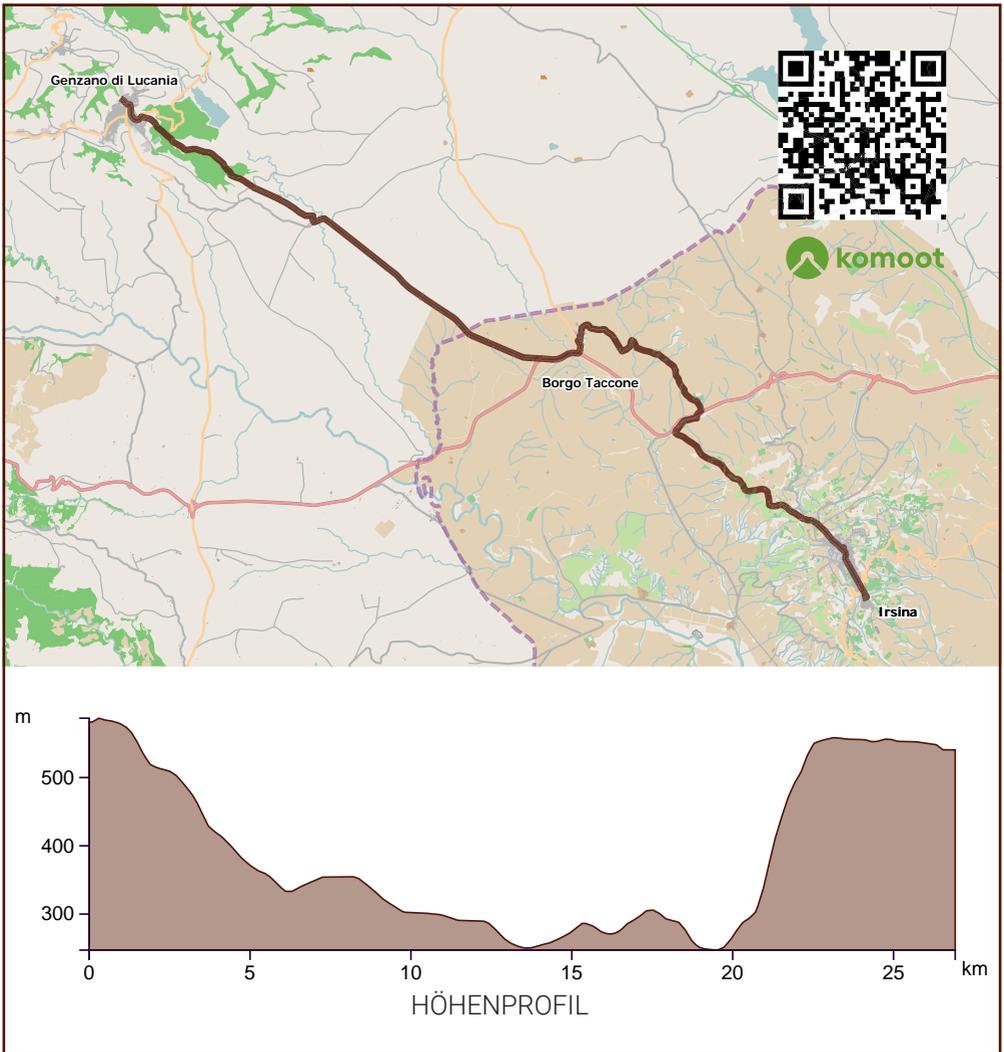
### Etappeninfo

- 📍 **Start:** Genzano di Lucania, Cavallina-Brunnen
- 📍 **Ziel:** Irsina, Kathedrale S. Eufemia
- ➔ **Entfernung:** 27 km
- 🕒 **Dauer:** 8 h
- ⚡ **Aufstieg ges.:** 410 m
- ⚡ **Abstieg ges.:** 450 m
- 📏 **Max. Höhe ü.d.M.:** 588 m
- 📏 **Mind. Höhe ü.d.M.:** 246 m
- Schwierigkeit:** schwer 
- Wegart:**



ASPHALT - WANDERWEG

Vom Cavallina-Brunnen gehen wir in Richtung Corso Vittorio Emanuele, nehmen dann rechts die Via San Francesco und erreichen schließlich die Provinzstraße ex SS 169. Nach Verlassen der Stadtmitte nehmen wir die Via Colonia, die in einen steilen Feldweg mündet. Dieser Weg durchquert einen wunderschönen Wald. Angesichts des Höhenprofils der Umgebung wirkt er wie eine Oase: Hier kann man Raubvögel sehen, z.B. Wanderfalken. Oder auch - wie unser Autor - einem Hirten und seiner Herde begegnen! Pasquale begrüßt uns mit rauen, abgearbeiteten Händen, fast entschuldigt er sich dafür, dass



uns seine Herde den Weg versperrt hat. Nach Verlassen des Waldes gehen wir auf einer schnurgeraden Schotterstraße, die die Felder in zwei Hälften teilt, vorbei und an Landhäusern und Bauernhöfen. Zu unserer Linken die Silhouette der Burg von Monteserico. Unbeirrt gehen wir weiter, immer geradeaus auf dieser gemächlichen, mal meditativen, mal surrealen Wanderung. Wir erreichen die SS96 bis und sehen gleich links unseren

Kontrollpunkt: Borgo Taccone. Nach kurzer Pause setzen wir den Weg durch diese einzigartige Landschaft fort. Verschiedene Pfade kreuzen die bewirtschafteten Felder, auf diesen 5 km Gehen durch die Einsamkeit. Jetzt macht sich erste Müdigkeit bemerkbar. Wir erreichen die SS96 und gehen hier rechts, bis wir nach einigen Dutzend Metern links in einen Weg einbiegen, der durch die Landgüter in Richtung Irsina führt.



Hitze und Müdigkeit sind nun deutlich zu spüren, doch nach einmal kräftig Durchatmen (und dem letzten Schluck Wasser!) beginnen wir den langen, anstrengenden Aufstieg. Ein 4 km langes Niemandsland, nichts sehen als Felder, Felder und nochmals Felder, mal rot, mal ocker und gelb. Dann erreichen wir auf einmal die Provinzstraße SP 209 und sind endlich in Irsina.

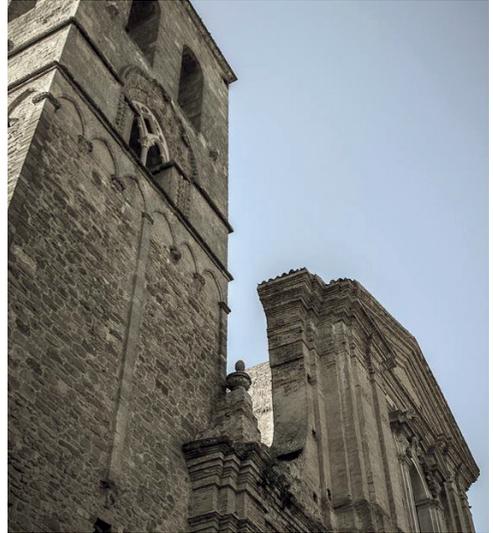
Irsina, bereits von den Griechen und Römern besiedelt, war im Mittelalter eine befestigte Stadt. Sie wurde nacheinander von Byzanz, den Langobarden, Normannen, Staufern, Anjou und Aragoniern erobert und immer wieder aufgebaut. Zwischenzeitlich als Montepeloso bekannt, verzaubert uns Irsina heute mit seinen gepflasterten Gassen, seinen Kirchen und dem mittelalterlichen Stadtbild: und zeigt sich uns als eines der Schönsten Dörfern Italiens. Auf einem ausgedehnten Spaziergang durch die Straßen der Altstadt, bis wir vor der prächtigen **Kathedrale Santa Maria Assunta** stehen.



Wir erleben einen außergewöhnlich schönen Sonnenuntergang, der uns für die Anstrengungen entschädigt und dieses majestätische Gotteshaus, das

einer Festung ähnelt, noch eindrucksvoller macht. Im Kircheninneren gibt es die aus Nanto-Stein geschaffene **Statue der Hl. Euphemia** zu bewundern. Andrea Mantegna zugeschrieben, stellt sie das einzige bildhauerische Werk des Künstlers aus Padova dar. Auch die Kunstwerke der Donazione De Mabilia (Schenkung) sind hier ausgestellt. Unbedingt sehenswert sind die bottini von Irsina: Das System aus unterirdischen Brunnen und Korridoren mit seiner antiken Wasserleitungstechnik sicherte die Wasserversorgung Irsinas. Und wir halten vor den zahlreichen Adelspalästen inne, die alle ein Stück der Geschichte und des Lebens der Stadt erzählen. Die authentische Atmosphäre des historischen Städtchens mit seinen verborgenen Schätzen bezaubert uns. Auch die Kirche San Francesco verdient einen Besuch, sie besitzt gut erhaltene Fresken und einen schönen Renaissance-Kreuzgang. Im Museo Civico „Michele Janora“ (Stadtmuseum) erzählt die

archäologische Sammlung die Geschichte der Region von der Vorgeschichte bis in die Römerzeit. Ein kulinarischer Hinweis: Irsina ist berühmt für die hier gezüchteten schwarzen lukanischen Schweine. Ein Leckerbissen, der den Tag abrundet!



## Detail-Infos

### Kathedrale Santa Maria Assunta

*Das majestätische Bauwerk, Unserer Lieben Frau von der Himmelfahrt gewidmet, wurde in seiner langen Geschichte vielfach umgebaut, was an den vertretenen Stilrichtungen (11. -18. Jh.) abzulesen ist. Der romanische Bau aus der Normannenzeit (11. Jh.) wurde im 13. Jh. im gotischen Stil umgebaut. Im 18. Jh. hat man ihn, baufällig geworden, erneut umgestaltet. Der im romanischen Stil gehaltene Innenraum lässt gotische Einflüsse erkennen, während die Fassade ein*

*reich geschmücktes Barock-Portal neapolitanischen Stils besitzt.*

### Die Hl. Euphemia von Andrea Mantegna

*Die Statue der Hl. Euphemia machte Irsina weithin bekannt, denn man schreibt sie dem große Renaissance-Künstler Andrea Mantegna zu. Sie stellt die Märtyrerin Euphemia dar, die eine Hand in den Rachen des Löwen hält, ihr 304 n. Chr. erlittenes Martyrium symbolisierend. In der Linken hält sie einen dreifachen Berg mit Burg, dem Symbol für Montepeloso. Die Statue ist aus Nanto-Stein gefertigt, der aus der Gegend von Vicenza stammt.*



TRACKS HERUNTERLADEN



## Von Irsina nach Picciano



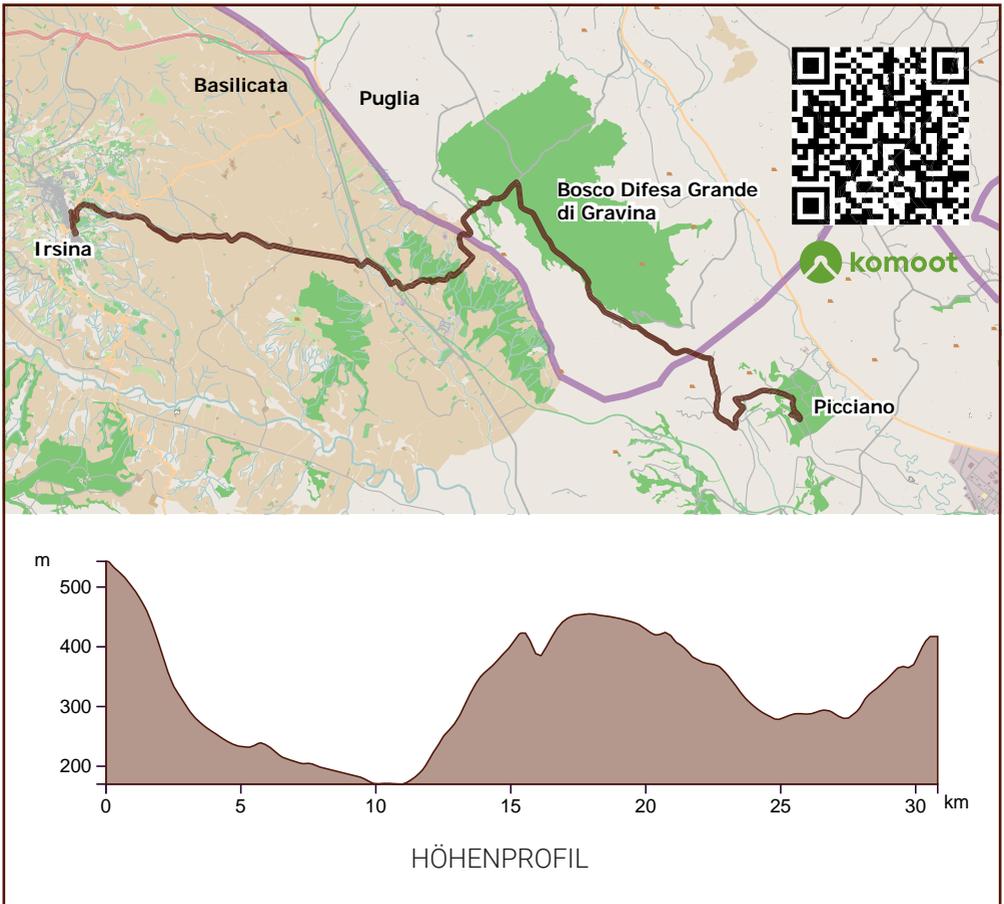
### Etappeninfo

- 📍 **Start:** Irsina,  
Kathedrale S. Eufemia
- 📍 **Ziel:** Picciano,  
Santuario Santa Maria di Picciano
- ➔ **Entfernung:** 31 km
- 🕒 **Dauer:** 9 h
- ⬆️ **Aufstieg ges.:** 480 m
- ⬆️ **Abstieg ges.:** 600 m
- 📏 **Max. Höhe ü.d.M.:** 547 m
- 📏 **Mind. Höhe ü.d.M.:** 169 m
- Schwierigkeit:** schwer 
- Wegart:**



ASPHALT - WANDERWEG - FELDWEG

An der Piazza Garibaldi starten wir in Richtung Corso Matteotti und nehmen rechter Hand die Provinzstraße ex SS 96. Als Irsina hinter uns liegt, öffnet sich ein überwältigender Panoramablick auf das Tal! Die Pastelltöne der Landschaft lassen keinen horror vacui aufkommen: Schafswege rahmen die Felder ein, die weniger gepflügt, sondern wie gehäkelt wirken, aufgeräumt und mustergültig. Von oben schweift der Blick über die herrlich ländliche Gegend. Überall sind Wege zum Wandern zu sehen: eine ganz besondere Landschaft, sie wirkt zeitlos und wie vergeistigt. Kurz darauf verlassen wir die Staatsstraße und nehmen rechts einen

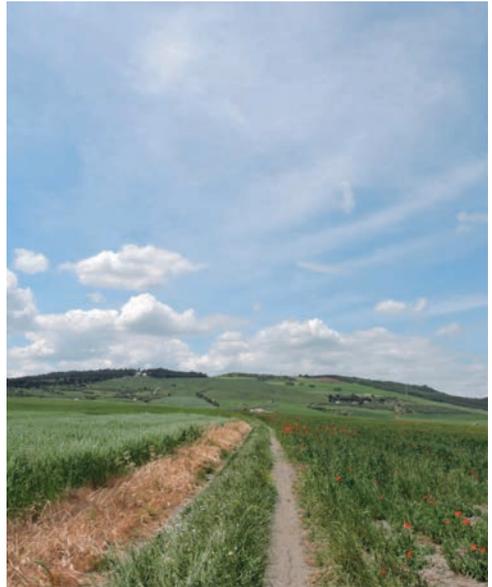


Schafsweg, dem wir 6 km folgen, bis zur Provinzstraße Val Fosso Acqua di Lupo-Basentello. Hier biegen wir rechts ein und gehen 4 km auf dieser Straße weiter. Die Weizenfelder links und rechts leuchten unter einem pastellblauen Himmel – ein Farbenspiel, das wir genießen, bis wir erneut die Provinzstraße Valle del Basentello kreuzen. Nun gehen wir nach rechts und sofort danach links, um (sehr vorsichtig!) die SS 655 Bradanica zu überqueren. Unser Blick geht nach Nordosten und in Richtung Serra la Cappella; wir verlassen die Teerstraße und nehmen links einen wunderschönen

Schafspfad durch den Ort San Domenico. Entlang des Weges zahlreiche Ruinen, Reste alter Bauernhäuser, Zeugnisse landwirtschaftlicher Tätigkeit, die in der Gegend immer noch wichtig ist, wie vor Jahrhunderten. Diesen geruhsamen Weg gehen wir 4 km, biegen dann links ein und nehmen sogleich den ersten Abzweig rechts. Nun geht es weitere 3 km bergauf, bis wir erneut auf die SP158 stoßen. Nach einem kurzen Stück nehmen wir rechts den *Cammino Materano Via Peuceta - Etappe 6* und sind im Bosco Difesa Grande di Gravina angelangt. Wir bleiben an diesem idyllischen Ort,

der zum Meditieren wie geschaffen ist. Auf 5 km bietet sich uns ein echtes Naturschauspiel dar; es erstaunt nicht, dass es sich um ausgewiesene Schutzgebiete handelt, definiert als SIC (Site of Community Interest) und ZSC (Special Area of Conservation). Der über 3.000 Hektar große Wald ist eines der letzten Überbleibsel des üppigen Mesophyten-Waldes, der diesen Teil des Mittelmeerraumes einst bedeckte. Wir kreuzen Wege, die sich unter Eichen, Zerreichen, Erdbeerbäumen (corbezzoli) dahinschlängeln, eine willkommene grüne Oase nach vielen Kilometern ohne Schutz vor der Sonne! Doch dieser Wald ist auch wichtig für die Tierwelt, als Schutzzone für Eidechsen, Hasen, Füchse, Stinktiere, Dachse, Stachelschweine und Wildkatzen. Eine Vielzahl an Vogelarten ist hier zuhause, z.B. Kuckuck, Schleiereule, Rotmilan, Mäusebussard. Mit einem Wort: Ein wunderschöner Spaziergang, der erst knapp zwei Stunden später auf der Asphaltstraße SP 193 endet.

Nach dem Verlassen des Waldes folgen wir der (genauen) Beschilderung des Cammino Materano, durchqueren die sanfte Hügellandschaft des mittleren Bradano-Tales, betrachten die ausgedehnten intensiv bewirtschafteten Felder, bis der letzte Anstieg auf den Hügel von Picciano beginnt. Müde, aber glücklich kommen wir oben an, bei der **Benediktinerkirche**, unserem Tagesziel, Ausgangspunkt für den Weg bis Matera! Ein Wechselbad der Gefühle durchströmt uns: Der bereits zurückgelegte Weg macht uns glücklich, doch wir sind auch betrübt über das baldige Ende dieses Abenteuers.





## Detail-Infos

### Die Wallfahrtskirche von Picciano

*Picciano als Ortsteil von Matera besitzt ein sehr altes Gotteshaus. Die Kirche liegt 15 km nordwestlich der Stadt der Sassi auf einem Hügel. Ihr Grundriss ist romanisch, doch spätere Anbauten haben den Gebäudekomplex verändert. Den Kirchenraum schmücken ein Madonnenbildnis (15. Jh.) und (in der*

*Kapelle hinter dem Hauptaltar) die Statue der Madonna von Picciano. Der Legende nach entdeckte ein Bauer aus den Abruzzen während des Viehtriebs in einer nahegelegenen Höhle ein Marienbildnis. Das Bild wurde als wundertätig angesehen, und der Ort wurde zum Gebets- und Wallfahrtsort.*





TRACKS HERUNTERLADEN



## Von Picciano nach Matera

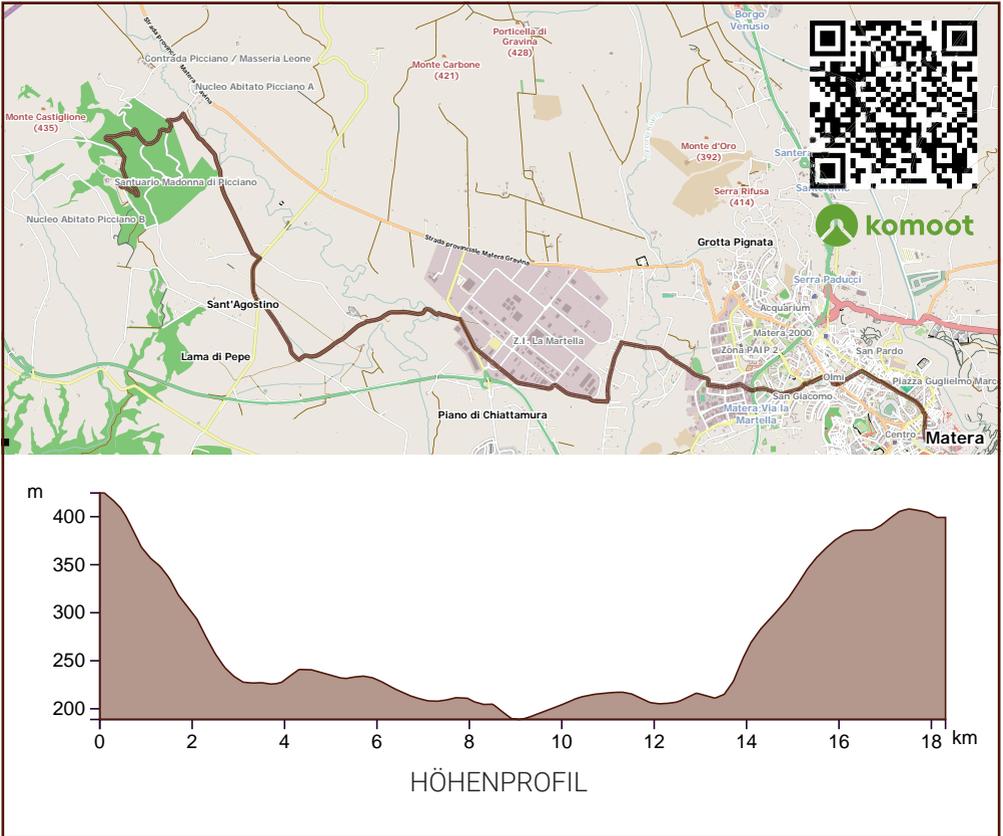


### Etappeninfo

- 📍 **Start:** Picciano, Santa Maria
- 📍 **Ziel:** Matera, Piazza Vittorio Veneto
- ➔ **Entfernung:** 18,3 km
- 🕒 **Dauer:** 5,30 h
- ⚡ **Aufstieg ges.:** 250 m
- ⚡ **Abstieg ges.:** 280 m
- 📏 **Max. Höhe ü.d.M.:** 429 m
- 📏 **Mind. Höhe ü.d.M.:** 188 m
- Schwierigkeit:** leicht 🧡🧡🧡
- Wegart:**

ASPHALT- FELDWEG

Beim Aufbruch an der Wallfahrtskirche von Picciano müssen wir uns entscheiden, auf welchem Weg wir Matera erreichen wollen, denn es gibt zwei Möglichkeiten: Der rund 30 km lange *Cammino Materano Via Peuceta - Etappe 7* führt durch das Naturreservat San Giuliano und dann nach Matera hinauf. Oder die 18 km lange Strecke, die u.a. durch das Industriegebiet La Martella führt und den *Cammino Materano* mehrfach kreuzt. In Anbetracht der zurückgelegten Kilometer und der absehbaren Müdigkeit empfiehlt sich für uns die zweite Variante, auf der man die Stadt der Sassi in 5 Stunden erreicht. Von der Kirche geht es bergab, wobei



wir uns sofort links halten. Nach 1 km auf der Teerstraße biegen wir an der ersten Kreuzung rechts ab, Matera ist ausgeschildert. Der Weg führt erst durch einen Wald und biegt 2 km später, bevor wir das Dorf Picciano A erreichen, rechts ab, als Schafsweg, der über bewirtschaftete Felder führt. Ein besonders malerischer Wegabschnitt: Fast hat man den Eindruck, durch eine der impressionistischen Landschaften Monets zu gehen, ja fast zu schweben. Der Zauber hält an, bis wir auf die Provinzstraße SP 67 Timmari - Santa Chiara stoßen. Hier gehen wir rechts und biegen an der ersten Kreuzung links auf eine Nebenstraße ein. Nach ein paar hundert Metern (aufgepasst!) biegen wir links in eine unbefestigte Straße ein. Nach

Queren des Baches Gravina (vom barfuß durch den Bach Waten wird abgeraten) erreichen wir das Industriegebiet **La Martella**.

Wir nehmen die Via Pirelli am Rand des Industriegebiets, biegen rechts in die Via Alvino ein. Kurz darauf nehmen wir rechts einen *tratturo* (Schafsweg), der in die Prima Strada Guirro in der Contrada Chiatamura mündet. Hier an der Teerstraße gehen wir links weiter, bis wir rechts in die Via della Tecnica einbiegen. Diese gehen wir, bis wir in der Zona Paip 1 in Matera ankommen. Die Via della Scienza und Via Conversi führen uns bis zur SS7, die wir überqueren und in Rione San Giacomo ankommen. Hier sind wir endlich in der Stadt! Wir folgen der Beschilderung zu den Sassi,



nämlich über Via Martella, Via Olivetti, Via Manzoni bis zur Via Nazionale (wo wir auf den Weg SI *Etappe R07A* stoßen). Die Via Nazionale führt uns schließlich auf die Piazza Vittorio Veneto.

Endlich sind wir in der Innenstadt einer der schönsten Städte der Welt. Wir stehen nun genau über dem unterirdischen Wasserspeicher **Palombarò Lungo**, während unser Blick in der Ferne den Glockenturm der **Kathedrale** erblickt: Unsere Neugier wird von einigen Bögen geweckt, die im Halbdunkel etwas Kostbares zu verbergen scheinen. Wir begeben uns dorthin und stellen fest, dass wir uns auf dem Belvedere Guericchio befinden: Der spektakuläre Rundblick auf die **Sassi** weckt in uns Emotionen, die auch Stendhal überwältigen würden! Für Matera sollte man mindestens

einen Tag einplanen, um die sichtbaren wie die unterirdischen Schönheiten der Stadt zu erkunden. Matera, eine sehr ursprüngliche und im wahrsten Sinne des Wortes vielschichtige Stadt, gehört zu den ältesten Siedlungen der Welt und war bereits in prähistorischen Zeiten besiedelt. Matera ist zugleich das Symbol für den Neuanfang der Region, denn aus dem einstigen „Schandfleck Italiens“ wurde 2019 die Kulturhauptstadt Europas. Berühmt für ihr Brot, ihre hervorragende Küche und ihre Spezialitäten (Matera DOC-Weine und das Suppenggericht *crapiata*), mit einer antiken Tradition in der Nudelherstellung.

Neben dem **Parco delle chiese rupestri** (Park der Felsenkirchen) und die Cripta del Peccato Originale (Sündenfall-Krypta) warten Museen und Palazzi

voller Kunstschatze auf die Besucher. Matera ist pulsierender Mittelpunkt atavistischer Traditionen (seit 1389 wird das Fest der Madonna della Bruna an jedem 2. Juli begangen), aber auch Sitz des hochmodernen Zentrums für Weltraumgeodäsie. In Matera kreuzen sich zahlreiche Wander- und Themenwege, die in Schluchten (gravine) oder zu prähistorischen Höhlen führen. Und die Stadt ist eine natürliche Filmkulisse, die Regisseure wie Pierpaolo Pasolini, Giuseppe Tornatore und Mel Gibson lieben. Denn Matera ist die Stadt der **Sassi**: Dieses komplexe Zusammenspiel der in die Felsen hineingeschlagenen antiken Höhlenwohnungen ist seit 1993 Unesco-Weltkulturerbe. Dies sind nur ein paar der vielen guten Gründe, einen Tag länger zu verweilen, um durch die verwinkelten Gassen zu streifen, die sich zu Höfen und Treppchen, Treppen und Gassen öffnen, in denen sich die



Häuser fast übereinanderstapeln. Dieses viele Jahrhunderte alte Agglomerat schenkt Einblicke in Geschichte und Architektur, die in der Welt einzigartig sind. Verewigt zu einem großen Fresko aus Stein, über dem eine Stille schwebt, die etwas Mystisches hat: sicherlich eines der eindrucksvollsten Beispiele menschlicher Anpassungsfähigkeit durch die Jahrhunderte.



## Ein Extra-Tag

Von Matera aus gut per Linienbus erreichbar ist Miglionico, ebenfalls eines der Schönsten Dörfer Italiens. Miglionico ist berühmt für sein **Castello del Malconsiglio** (Burg des schlechten Ratschlags). 1485 war sie Schauplatz der berühmten

*Verschwörung der Barone, als sich einige mächtige Barone (Sanseverino, Guevara, Del Balzo, Caracciolo und Acquaviva) des Königreichs Neapel gegen König Ferdinand I. von Aragón verschworen.*

*Der Aufstand nahm hier in den Räumen der Burg seinen Anfang.*





## Detail-Infos

### **Borgo La Martella**

*Das Dorf La Martella entstand im Rahmen eines berühmten Stadtplanungsprojekts aus den 1950er Jahren, an dem sich Persönlichkeiten wie Adriano Olivetti und Ludovico Quaroni beteiligen. 1952 waren die Sassi von Matera per Sondergesetz Nr. 619 für unhygienisch und unbewohnbar erklärt und die Bewohner gezwungen worden, ihre Häuser aufzugeben.*

### **Die „Wasserkathedrale“ Palombarò Lungo**

*Die unterirdische Welt von Matera macht Einzigartigkeit der Stadt aus: Das Wassersystem der Sassi diente als Wasserspeicher und besteht aus einem Netz von Kanälen und Zisternen. Von der Piazza Vittorio Veneto aus kann man das größte Wasserreservoir der antiken Stadt namens Palombarò Lungo*

*besichtigen, ein Meisterwerk der Architektur und des Wasserbaus.*

### **Die Kathedrale von Matera**

*Im 13. Jh. im Stil der apulischen Romanik an der Stelle des einstigen Benediktinerklosters des Hl. Eustachius errichtet.*

*Sie ist der Madonna della Bruna und dem Hl. Eustachius als den Schutzheiligen der Stadt geweiht. Die Kathedrale erhebt sich auf dem höchsten Punkt des Viertels Civita, an dem die beiden Sassi aufeinandertreffen. Ihr Portal schmückt eine Statue der Madonna della Bruna; neben Statuen von Petrus und Paulus ist links ein Flachrelief von Eustachius zu sehen. Sehr eindrucksvoll die große romanische Fensterrose (Variante des Themas des Glücksrades) und der quadratische Glockenturm, der die Silhouette der Sassi beherrscht.*



## Die Sassi von Matera

Die beiden Sassi von Matera liegen in zwei weitläufigen, in die Felsen gehauenen „Naturtheatern“.

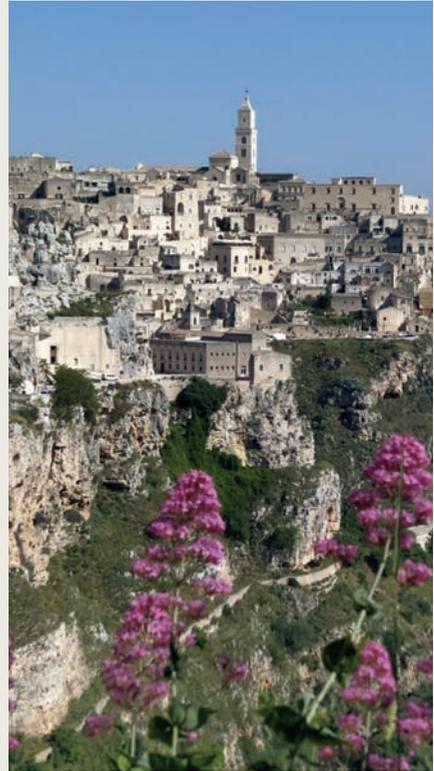
Der Sasso Barisano im Nordwesten umfasst v.a. größere Bauten und traditionelle Häuser, während der Sasso Caveoso im Süden aus antiken Höhlen mit Blick auf die Schlucht besteht. Das älteste Stadtviertel ist Civita, rings um die Kathedrale erbaut. Das Panorama der Sassi variiert je nach Tageszeit und Lichtintensität.

Das Ergebnis ist eine Palette von Farbönen, die mit dem Tuffstein verschmelzen und Besuchern das Gefühl geben, in einer großen Krippenlandschaft zu stehen, die mit unzähligen Lichtern übersät ist.

## Der Park der Felsenkirchen

In diesem denkmalgeschützten Gebiet (an der Grenze der Gemeinden Matera und Montescaglioso) stehen über 150 Felsenkirchen, Zeugnisse jahrhundertelanger Spiritualität. In einigen Fällen handelt es sich dabei um Wohngebäude aus der Römerzeit, prächtig verziert mit Fresken, Apsiden, Säulen, Kapitellen und Gewölben. Mehrere kleine Kuppeln verleihen ihnen ein besonders charakteristisches Aussehen.

Die Krypta wird wegen ihres künstlerisch und theologisch



wertvollen Bilderschmucks auch als die „Sixtinische Kapelle“ der Felsmalerei bezeichnet.

Dieses ehemalige Benediktinerkloster aus der Langobarden-Zeit eine der interessantesten Felsenkirchen ganz Süditaliens. Die Krypta schmückt ein außergewöhnlicher Freskenzyklus mit Episoden der Schöpfungsgeschichte und des Sündenfalles.



TRACKS HERUNTERLADEN



## Von Lauria nach Castelluccio Inferiore



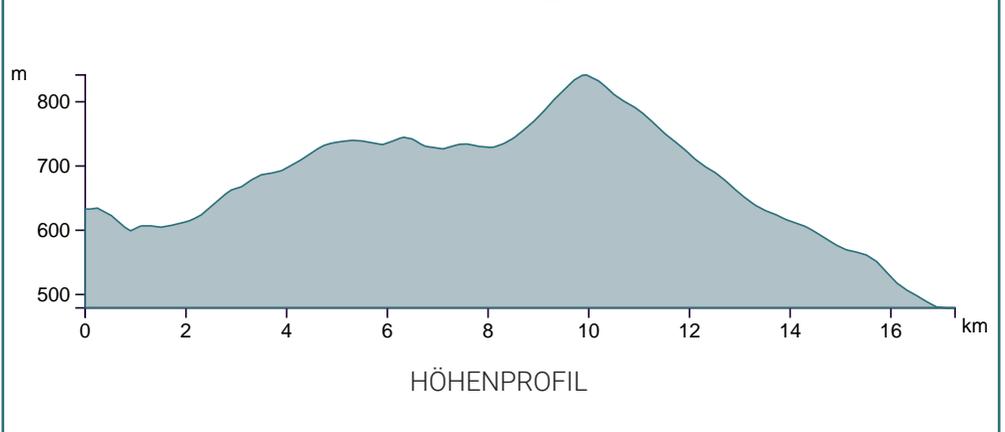
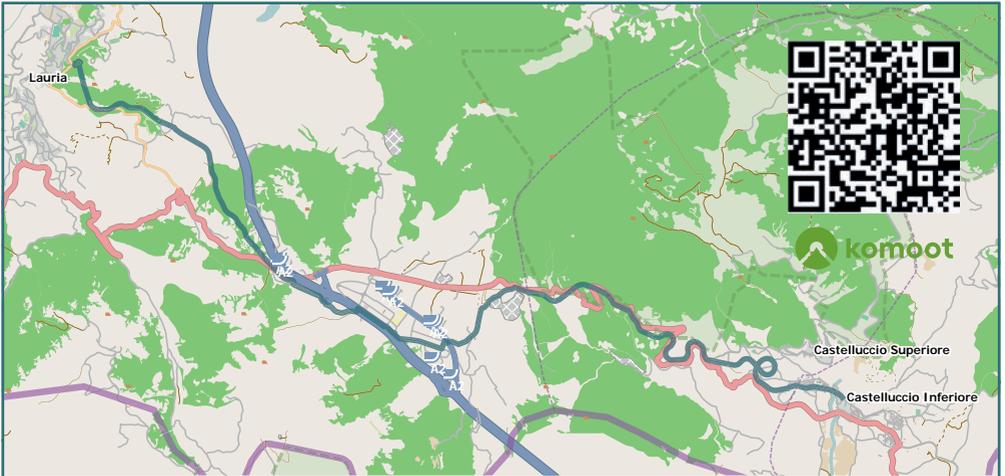
### Etappeninfo



- 📍 **Start:** Lauria,  
Fontana Borbone
- ⊕ **Ziel:** Castelluccio Inferiore,  
Kirche San Nicola di Mira
- ➔ **Entfernung:** 16,7 km
- ⌚ **Dauer:** 5 h
- ⚡ **Aufstieg ges.:** 270 m
- ⚡ **Abstieg ges.:** 420 m
- 📏 **Max. Höhe ü.d.M.:** 847 m
- 📏 **Mind. Höhe ü.d.M.:** 477 m
- Schwierigkeit:** leicht 
- Wegart:**

ASPHALT - FELDWEG

Beim Aufbruch am Bourbonen-Brunnen folgen wir dem Wanderweg entlang der Bahnlinie (siehe *Etappe 3*) Auf der eisernen Brücke kommen wir an eine entscheidende Gabelung unserer Reise: Das Noce-Tal als Anhaltspunkt vor unseren Augen, schlagen wir hier den Weg nach links in Richtung Pollino-Nationalpark ein (nach rechts geht dagegen in den Parco Nazionale dell'Appennino Val d'Agri Lagonegrese – siehe *Etappe 3*) Das erste Stück entlang der ehemaligen Bahnstrecke, bzw. der bereits erwähnten Ciclovia turistica Lagonegro-Rotonda (Fahrradweg), führt durch den Pastorella-Tunnel: lang, kalt und ziemlich feucht.



Sofort nach dem Tunnel führt rechts ein Weg zur Falesia Fabio Limongi, einer leider nur wenig besuchten Kletterwand. Zu ihrer Einweihung hatte Fabio den legendären Maurizio „Manolo“ Zanolla, eingeladen, einen der größten - vielleicht den größten italienischen Kletterer überhaupt. Kurz darauf passieren wir das erste verlassene Bahnwärterhaus mit dem Schriftzug „LAURIA“, sichtbares Zeichen des Verfalls des einst bedeutenden Bahnprojekts, das in der 1. Hälfte des 20. Jahrhunderts die Abgeschiedenheit dieser Täler beendet hatte. Auf dem Weg durchqueren wir das Menavoli-Tal und



gelangen in die Galdo-Ebene. Hier ist die Bahnlinie vorübergehend nicht zu sehen, doch dank der präzisen Beschilderung lässt sich der Verlauf des Fahrradwegs einfach verfolgen. Auf dem Weg durch das Industriegebiet liegt der *Monte La Spina* genau vor uns. Nun gehen wir einige Minuten auf der Teerstraße SS19, nach einem guten Kilometer liegt rechts das Bahnwärterhaus „PRESTIERI“. Ab hier gehen wir wieder auf dem *sentiero di ferro* (Bahnweg), der uns leicht bergab durch einen Buchenwald führt, bis schließlich das malerisch gelegene **Castelluccio Superiore** vor uns auftaucht. Kurz danach durchqueren wir die **Galleria elicoidale (Kehrtunnel)**, ein Meisterwerk der Ingenieurskunst, das Castelluccio Superiore mit Castelluccio Inferiore verbindet. Nun biegen wir in die Via Roma ein und sind im Unterdorf angekommen: dem Tor zum Mercure-Tal und zum Pollino-Nationalpark.

Castelluccio Inferiore war ein Lehen der Familie Sanseverino. Es liegt unterhalb von Castelluccio Superiore (bis 1813 ein- und dieselbe Gemeinde) an den Hängen des Cozzo Pastano, auf dem die antike **Wallfahrtskirche der Madonna del Soccorso** steht. Jüngste archäologische Funde haben die Vermutung bestätigt, dass Castelluccio das legendäre *Nerelum*

aus der *Tabula Peutingeriana* ist. Mit seinen Gassen, Palästen und Kirchen ist das Städtchen ein mittelalterliches Kleinod, es besitzt auch zahlreiche Wasserquellen. In der Altstadt sind noch immer mehrere Werkstätten erhalten, z.B. eine Spinnerei, deren Spinnräder mit Wasser antrieben wurde. Aber auch für Naturliebhaber ist Castelluccio ideal, denn der Difesa-Wald, das Fagosa-Gebirge und das Peschiera-Tal liegen in nächster Nähe. Ganz zu schweigen von den kulinarischen Leckerbissen, die das Städtchen zu bieten hat: *raviul* (Ravioli mit Ricotta-Füllung), *cavatidd'* (Gnocchi) und *piccidat'* (österlicher Hefekranz).



## Detail-Infos

### Castelluccio Superiore

*Eine sehr alte Siedlung, deren Ursprünge ins 4. bis 3. Jh. v. Chr. zurückreichen. Es gibt verschiedene Hypothesen zu ihrer Gründung: Für einige Historiker entstand der Ort an der Stelle des antiken Tebe Lucana, einst von den Oskern erbaut und mehrfach zerstört wurde. Für andere wurde sie auf den Ruinen von Nerulum errichtet; dieses Handelszentrum verband die Via Herculea mit der Via Popilia. Castelluccios heutiger Ortskern stammt aus dem Spätmittelalter. Eine Eigenheit des Dorfes sind die misule, antike Terrassen im Zentrum, auf denen alle Arten von Heilpflanzen, Gemüse und Hülsenfrüchte angebaut wurden. Ermöglicht wurde der Anbau durch eine geschickte und rigorose Wasserbewirtschaftung*

*über ein komplexes Kanal- und Rinnennetz, die sich von den Staubecken im Oberdorf durch die ganze Stadt zogen. Jahrhunderte lang hatten die misule eine wichtige hydrogeologische Schutzfunktion.*

### Galleria elicoidale (Kehrtunnel)

*Kehrtunnel reduzieren starke Steigungen auf Streckenabschnitten mit einem Zahnradsystem. Sie funktionierten wie eine Art Wendeltreppe und verlängern die Fahrtstrecken so, dass große Steigungen auf engem Raum überwunden werden können. Der 485 Meter lange Kehrtunnel von Castelluccio ist eine technische Meisterleistung: Da er mit einem Krümmungsradius von 120 Metern, verringert die Steigung.*





TRACKS HERUNTERLADEN



## Von Castelluccio Inferiore nach Madonna del Pollino



### Etappeninfo

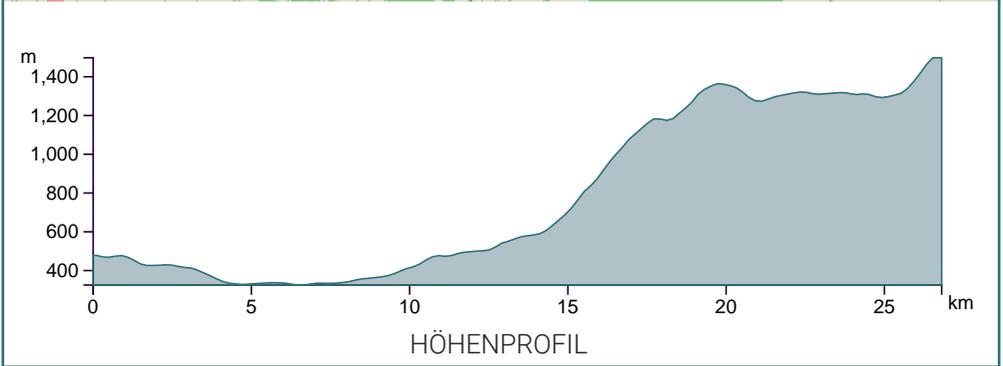
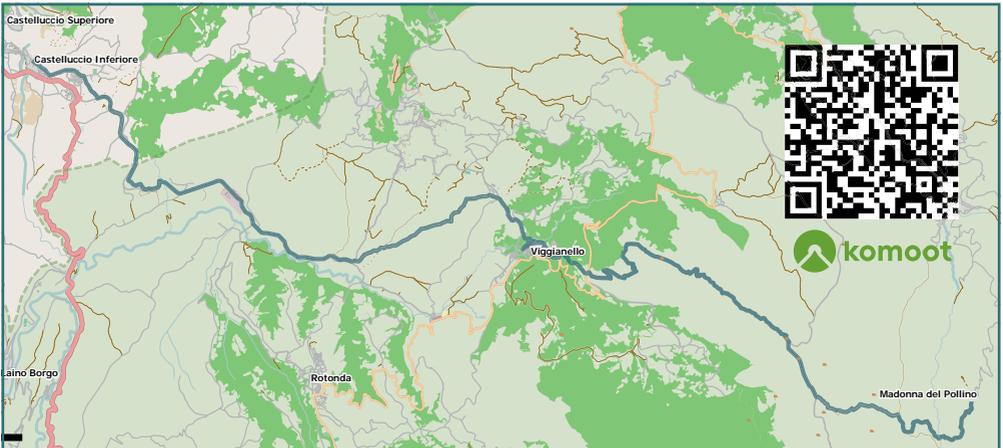
- 📍 **Start:** Castelluccio Inf., Kirche  
San Nicola di Mira
- ⊕ **Ziel:** Terranova, Wallfahrtskirche  
Madonna del Pollino
- ➔ **Entfernung:** 27 km
- ⌚ **Dauer:** 9 h
- ⚔ **Aufstieg ges.:** 1310 m
- ⚔ **Abstieg ges.:** 300 m
- 📏 **Max. Höhe ü.d.M.:** 1500 m
- 📏 **Mind. Höhe ü.d.M.:** 325 m
- Schwierigkeit:** schwer 
- Wegart:**



ASPHALT- WANDERWEG - FELDWEG



Der in der Morgendämmerung geplante Aufbruch beschert uns ein eindrucksvolles Erwachen im Mercure-Tal. Diese ausgedehnte Flusslandschaft zwischen Basilikata und Kalabrien war im Pliozän von einem großen See bedeckt. Das Tal wird vom Fluss Mercure durchquert, der am Monte Serra del Prete (Viggiannello) entspringt und, sobald er durch Kalabrien fließt, Lao genannt wird. Dieses malerische Tal ist auch als das Tal der Klöster bekannt, denn in diesem Gebiet entstanden seit dem 8. Jh. zahlreiche Klostersiedlungen orientalischen Ursprungs. Von der Via Roma aus verlassen wir den



Ortskern von Castelluccio Inferiore in Richtung Viggianello. Gleich außerhalb des Ortes biegen wir rechts in eine Nebenstraße ein, die uns in den Ortsteil Ceracalla führt. Nun biegen wir links ab und gehen weiter, bis wir den Radweg erreichen, auf dem wir etwa einen Kilometer lang weitergehen. Wir verlassen die alte Bahntrasse, um die SP4 zu nehmen. Diese überqueren wir und biegen links in eine Nebenstraße ein, die uns bis kurz vor das imposante Biomassekraftwerk Mercure bringt, das wegen seiner (nicht nur optischen) Auswirkungen auf die Umgebung seit Jahrzehnten lokale Schlagzeilen schreibt. In der von Grün- und Blautönen dominierten Landschaft gehen wir die Teerstraße weiter, inmitten bestellter Weizenfelder und mit Blick auf

die majestätischen Gipfel des Pollino-Massivs. Der Beschilderung nach Pedali folgend biegen wir links in die Provinzstraße Pedali-Viggianello ein. Nach weiteren 2 km nehmen wir rechts einen Feldweg, der uns in zwei Stunden in den historischen Ortskern von Viggianello führt, ebenfalls eines der schönsten Dörfer Italiens hier in der Basilikata. Um das Stadtzentrum, die Paläste (v.a. Palazzo Caporale), das Schloss der Sanseverino-Fürsten oder die bedeutenden Kirchen gebührend zu besichtigen, ist **Viggianello** einen Zwischenstopp oder ggf. eine Übernachtung wert! Man könnte diese Tagesetappe auch teilen und am nächsten Tag nach **Madonna del Pollino** aufbrechen. In Viggianello stoßen wir auch auf den Cammino Basiliano, der



## Detail-Infos

### Viggianello

*Der historische Ortskern liegt auf dem Sattel des Monte Serra und wurde vermutlich als Römerkastell an der via Popilia gegründet. Heute ist Viggianello eine Drehscheibe, denn von hier führen alte und moderne Wege auf die Gipfel des Pollino-Massivs (Serra Dolcedorme, Monte Pollino, die Großen Ebenen des Pollino). Neben dem Wandern kann man hier auch Freizeitaktivitäten wie Aquatrekking (im Fluss Mercure) und Sportklettern nachgehen oder den Botanischen Garten besuchen. Die Stadt ist zudem Schauplatz bedeutender Baumfeste namens „la pitu e la rocca“.*

*Das Ritual wird dreimal jährlich an drei verschiedenen Orten begangen: eine Woche nach Ostern in Pedali,*

*dann in der letzten Augustwoche zum Fest des Hl. Franziskus von Paola in der Ortsmitte von Viggianello; und schließlich Mitte September in Zarafa anlässlich des Festes der Madonna del Soccorso. Das Ritual feiert die Vermählung von zwei Bäumen, die der Gemeinschaft Wohlstand schenken soll.*

*La Danza del Falcetto e dei Cirii (Tanz der Sichel und der Heugarben) zu Ehren der Madonna vom Berg Karmel ist ebenfalls ein faszinierendes Fest im Ortsteil Pedali, das am dritten Augustsonntag stattfindet: Tanzende in typischer Tracht und mit Weizengürteln auf dem Kopf animieren die Straßen und Plätze des Dorfes, um eine reiche Ernte auf den Feldern zu wünschen.*





ebenfalls an unser Ziel führt. Wir verlassen das historische Zentrum auf der Via San Francesco und biegen, sobald wir die Provinzstraße SP4 erreichen, links in den Sentiero del Parco (Parkweg) Nr. 912 ein, der sich durch majestätische Buchen-, Kastanien- und Fichtenwälder schlängelt. Der Weg steigt rasch und unerbittlich an. In kurzer Zeit erreichen wir in Monte Serra und Piano Jacco bereits 1200 Meter, (großer Höhenunterschied!), dann knacken wir auf dem Colle dell'Abete die 1300 Meter-Marke und können schließlich in Timpa del Demonio aufatmen. Nach Überqueren des Frido-Baches bereiten wir uns auf den letzten steilen und sehr anstrengenden Anstieg vor, der uns zur Wallfahrtskirche Madonna del Pollino in der Gemeinde **San Severino Lucano** hinaufführt. Endlich sind wir am Ziel in 1537 Metern Höhe angelangt. Es war eine enorme Anstrengung, aber wir werden durch unverfälschte Schönheit belohnt: Wilde Pferde, intensive Farben, traumhafte Landschaften und majestätische Bäume bestätigen uns, dass wir uns im Herzen des Pollino-Nationalparks befinden.

## Madonna del Pollino

*Die Kultstätte der Madonna von Pollino im Ortsteil Mezzana von San Severino Lucano liegt auf einer Felsnase in 1537 m Höhe. Neben der Kirche gehören auch andere Gebäude für Pilger zu ihr. Der Marienkult geht auf das frühe 18. Jahrhundert zurück, als einem Hirten die Jungfrau erschien; daraufhin kamen zwei Frauen, um hier zu beten und ihre Gebete wurden erhört. Damals wurde die erste Kapelle zu Ehren der Jungfrau Maria errichtet. Heute ist es ein Ort großer Marienverehrung, und die Statue der Madonna wird jedes Jahr im Mai auf den Schultern unermüdlicher Träger von der Mutterkirche zum Heiligtum auf dem heiligen Berg getragen, um am zweiten Septembersonntag wieder nach San Severino zurückzukehren. Ihre schöne Bronzestatue, geschaffen von Daphné Du Barry, dominiert das atemberaubende Bergpanorama.*

## San Severino Lucano

*Der Ort verdankt seinen Namen dem namhaften Adelsgeschlecht der Sanseverino aus dem 15. Jh, dem dieses Lehen lange Zeit gehörte. Von hier bieten sich herrliche Ausblicke auf den Monte Pollino, aber auch der Wald von Magnano ist einen Besuch wert. Durch ihn fließt der Peschiera, ein Nebenfluss des Frido und idealer Lebensraum für Fischotter. Erwähnenswert ist auch das langsamste Karussell der Welt namens RB Ride: Es wurde vom deutschen Künstler Carsten Höller geschaffen mit der Intention, den Wert der Zeit neu zu erschließen.*



TRACKS HERUNTERLADEN

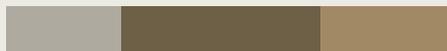


# Von Madonna del Pollino nach Terranova



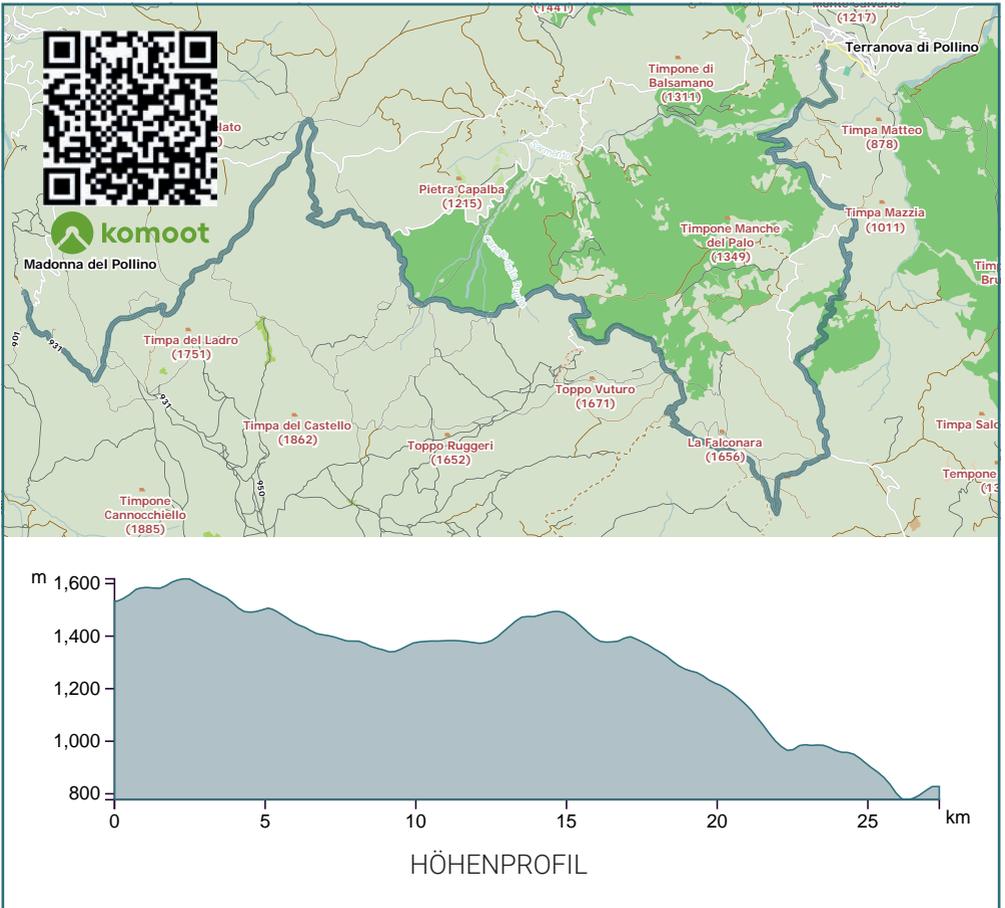
## Etappeninfo

- 📍 **Start:** Terranova, Wallfahrtskirche  
Madonna del Pollino
- 📍 **Ziel:** Terranova di Pollino,  
Piazza Virgallita
- ➔ **Entfernung:** 23,5 km
- 🕒 **Dauer:** 8 h
- ⬆️ **Aufstieg ges.:** 440 m
- ⬆️ **Abstieg ges.:** 1090 m
- 📏 **Max. Höhe ü.d.M.:** 1710 m
- 📏 **Mind. Höhe ü.d.M.:** : 760 m
- Schwierigkeit:** schwer 🥾🥾🥾
- Wegart:**



ASPHALT- WANDERWEG - FELDWEG

Heute erwartet uns einer der schönsten Wegabschnitte, der uns symbiotisch in die Natur eintauchen lässt: Wir durchqueren den Pollino-Nationalpark, bewundern seine Gipfel und genießen ein einzigartiges Naturschauspiel von wohlthuender, ja heilender Kraft. Nicht von ungefähr hieß der Pollino bei den griechischen Kolonisatoren Apollineus, Berg des Apoll, des Gottes der Heilkunst. Der Wecker wird auf die Morgendämmerung gestellt, damit wir keinen Funken der göttlichen Schönheit verpassen, die sich hier an der Kirche der Madonna del Pollino vor unseren Augen abspielt. Nach Osten (in Richtung



ionisches Meer) wie nach Westen (Tyrrhenisches Meer) ist das gesamte Panorama in rosafarbene Schattierungen getaucht, wir sind ganz versunken in diese Anmut, die zu einer fast transzendentalen Erfahrung einlädt. Kaum in Worte zu fassen, denn jede Beschreibung wäre pleonastisch, rhetorisch. Statt auf unsere Stimme vertrauen wir lieber auf unsere Augen.

Wir lassen die Wallfahrtskirche hinter uns und nehmen nach der Schutzhütte den Wanderweg SI 931, dem wir bis Piano di Jannacce folgen. In dieser Ebene sammelt sich das gesamte Wasser, das





von der Serra di Crispo herabfließt. Einst lagerten hier die Gläubigen vor dem letzten Wegabschnitt des Aufstiegs zur Muttergottes. Der SI 931 führt von hier weiter nach Süden und durch den Giardino degli Dei (**Garten der Götter**). Doch wir verlassen ihn und biegen links ab, auf den Weg, der nach Timpa del Ladro führt. Fächerartig entfalten sich auf dem Weg dorthin die majestätischen Gipfel des Pollino-Massivs, die höchsten Süditaliens: Serra di Crispo (2054 m), Serra delle

Ciavole (2130 m), Serra del Prete (2180 m), Monte Pollino (2248 m) und Serra Dolcedorme (2267 m). Selbstverständlich bietet jeder dieser Bergkämme einen erlebenswerten Aufstieg, doch für diese Bergwanderungen müsste man einige Tage mehr einplanen. Denn hier, beim Aufstieg auf diese Gipfel im größten Naturschutzgebiet Italiens (1925 km<sup>2</sup>) an der Grenze zwischen der Basilikata und Kalabrien, an einem Ort der „platonischen“ Liebe zu Mutter Natur, würden uns kräftige Wildpferde und weidende Rinder begegnen, umgeben vom intensiven Duft von Wacholder und Myrte, Ginster und Ahorn. Vor allem aber könnten wir die jahrhundertealten **Lorica-Kiefern** aus nächster Nähe bewundern; dieses majestätischen Naturdenkmäler sind das Wahrzeichen des Nationalparks.



Stattdessen durchqueren wir den dichten Buchenwald bei Canale di San Francesco auf der Via dei Briganti (auf den Spuren von Antonio Franco und seiner Räuberbande) und erreichen Acqua Tremula. Von hier aus geht es nach Süden auf einer Forststraße durch den Wald von Cugno dell'Acero. Am Duglia-See legen wir einen



## Detail-Infos

### Garten der Götter

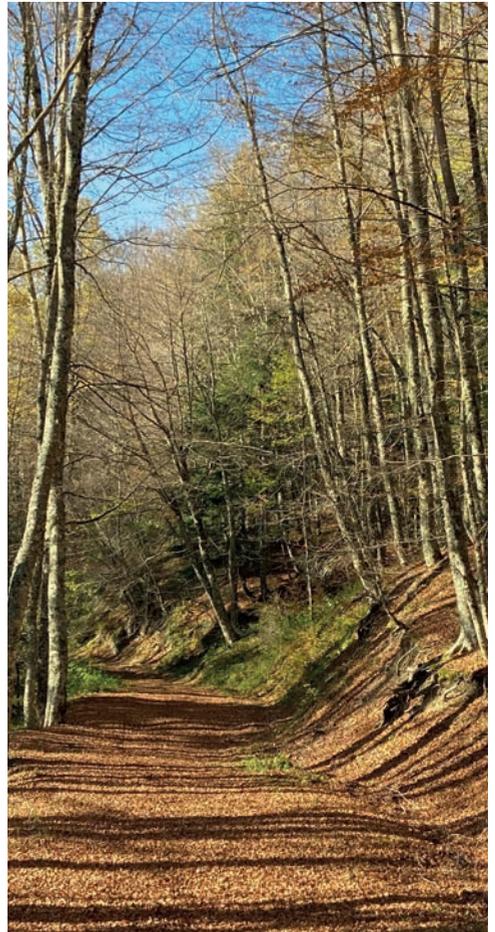
Der klingende Name bezeichnet einen echten Naturgarten. Hier können wir die tausendjährigen Schlangenhaut- oder Lorica-Kiefern in der Nähe der Serra di Crispo bewundern. Der Weg wird von imposanten Felsen unterbrochen, die niedrigen Wacholderbäumen und spektakuläre Exemplare von Lorica-Kiefern säumen: Diese Stelle gehört zu den eindrucksvollsten und verführerischsten des gesamten Pollino-Massivs, was auch den schwärmerischen Namen erklärt. Atemberaubend das Panorama mit dem Frido- und Sarmiento-Tal und Piani di Pollino..

### Lorica-Kiefer

Die Lorica-Kiefer (*pinus heldreichii*, *pinus leucodermis*) genannt, ist eine wertvolle botanische Rarität, ein lebendiges Fossil oder „Baum-Dinosaurier“, der auf den felsigen Gipfeln und Abhängen dieser Berge wächst. Ihr Name kommt von ihrer hellgrauen Rinde mit Rot- und Braunreflexen, die an sonnigen Tagen glänzt; sie erinnert an den Brustpanzer römischer Legionäre (*lorica*). Die majestätischen Immergrünen werden bis zu 35 m hoch. Mal majestätisch und gerade, mal von der Witterung verkrümmt, bieten die sich an Felsen klammernden oder gespensterweiß ausgetrockneten Lorica-Kiefern ein eindrucksvolles



Schauspiel dar, das von Leben, Tod und Wiedergeburt erzählt, Ausdruck der Kraft einer wilden, ursprünglichen Natur. Diese Baumart kann bis zu tausend Jahre alt werden und ist überaus anpassungsfähig: Sie überlebt als einziger Baum über der Buchenwaldgrenze, sprich in 800 bis 2200 Metern Höhe. Die Lorica-Kiefer ist das Wahrzeichen dieses Nationalparks und in mehreren Gebieten des europäischen Balkans stark verbreitet. Sie ist auch auf dem Olymp anzutreffen, doch in Italien kommt sie ausschließlich hier in diesem Gebiet vor.



kurzen Halt ein, der Ort berzaubert uns! Danach nehmen wir einen Weg nach Osten, passieren die Segheria-Hütte und wandern in Richtung Toppo Vuturo (1671 m) weiter, vor uns der Monte la Falconara, einsam und majestätisch. Über ihm kann man mit einer Prise Glück einen Rotmilan am blauen Himmel kreisen sehen. Der Monte la Falconara wirkt wie ein „gigantischer Felszahn, der aus einem Zahnbett aus Lehm herausragt. Von Süden aus betrachtet hat er eine charakteristische Pyramidenform“ (Giorgio Braschi).

Wir sind sehr müde, doch das meiste ist geschafft („nur noch“ 10 km!). Wir umrunden den Berg (von rechts) und verlassen den Weg, um zwischen Feldern talwärts zu wandern. Etwa 2 km lang geht es auf einer Sandstraße weiter, dann biegen wir rechts in einen Pfad ein und gehen durch einen Wald. Der Pfad wird zur Schotterstraße, gefolgt von Asphalt, und dann folgt ein steiler Abstieg hinunter zum Sarmento, einem der großen Nebenflüsse des Sinni. Nun haben wir's geschafft, nach der Überquerung des Flusses sind es nur noch 2 km bis **Terranova di Pollino**. Am Ziel angekommen stärken wir uns mit einer typischen Delikatesse und verkosten den lokalen Wein. Erschöpft, aber glücklich bewundern wir das neue Tal, das sich hier vor uns auftut: das Val Sarmento am Ostrand des Monte Pollino.



### **Terranova di Pollino**

*Dieses „Tor zum Park“ liegt auf den Hängen des Monte Calvario in 900 Metern Höhe, am Unterlauf des Sarmento. Terranova di Pollino wurde im 16. Jh. vom Markgrafen von Cerchiara und Herrn von Noepoli als Terranovella di Noia (alter Name von Noepoli) gegründet. Städtebaulich interessant ist eine Art Stadtmauer, die den Berg umkreist: Auf ihr sind mehrere Häuserreihen konzentrisch angeordnet. Einen Besuch wert sind die Kirche San Francesco di Paola und die Wallfahrtskirche der Madonna della Pietà aus dem 16. Jh.*





TRACKS HERUNTERLADEN



## Von Terranova nach Noepoli



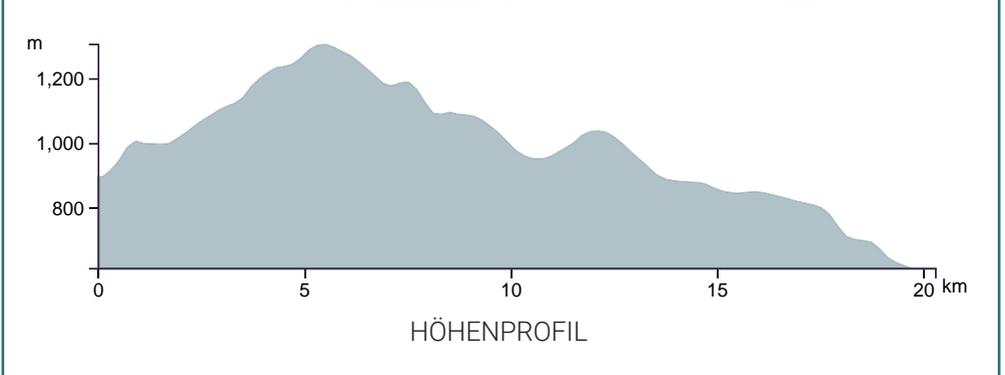
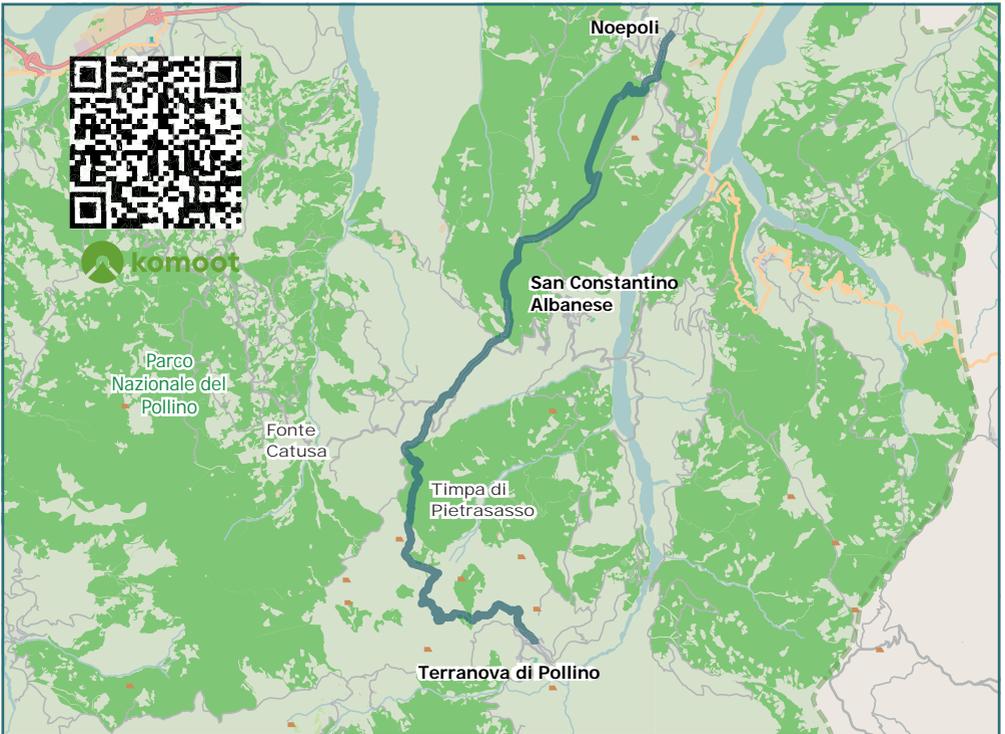
### Etappeninfo

- 📍 **Start:** Terranova di Pollino, Piazza Virgallita
- 📍 **Ziel:** Noepoli, Piazza Guglielmo Marconi
- ➔ **Entfernung:** 20,7 km
- 🕒 **Dauer:** 7 h
- ⚡ **Aufstieg ges.:** 550 m
- ⚡ **Abstieg ges.:** 800 m
- 📏 **Max. Höhe ü.d.M.:** 1305 m
- 📏 **Mind. Höhe ü.d.M.:** 614 m
- Schwierigkeit:** schwer 
- Wegart:**



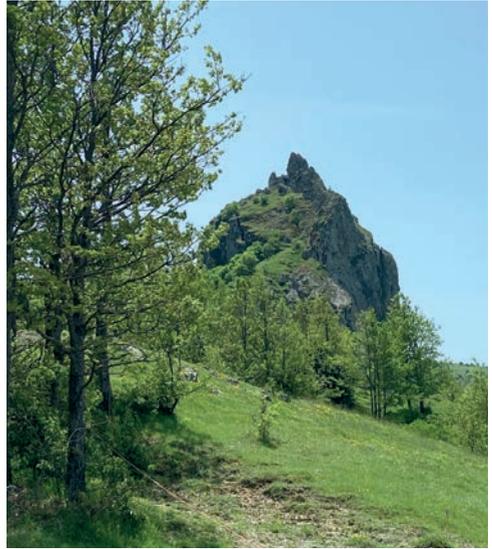
ASPHALT - WANDERWEG - FELDWEG

Wir verlassen die Piazza Virgallitta des Ortes im **Sarmento-Tal** und nehmen den Corso di Terranova, dann die Via Convento, und kurz danach rechts eine gepflasterte Straße. Hier beginnt der Weg, der zunächst an den Hängen des Monte Calvario entlangführt, dann an Timpa Angiolicchio vorbei und schließlich nach Timpa di Pietrasasso (1362 m). Nach diesem sehr anstrengenden Start (6 km bergauf!) ist eine Pause fällig und auch nötig, um die Schönheit dieses Ortes zu bewundern. Inmitten von Stechpalmen und Zerreichen ein markanter, großer Monolith, von Raubvögeln bewacht, der über das Sinni-Tal ragt und in der



Ferne das Ionische Meer siehtet. Ein unglaublich schöner Ort, an dem wir die geologische Geschichte des Parks besser verstehen lernen, als sich hier ein entstehender Ozean befand. Timpa di Pietrasasso besteht aus Ophioliten, Bestandteilen der ozeanischen Kruste, die durch tektonische Ereignisse, die zur Bildung der Apennin-Kette führten, vor 130 Millionen Jahren auf diese Berggipfel befördert wurden. Ein Stück Ozean mitten im Pollino-Massiv!

Von hier führt unser Weg gemächlich und angenehm nach Noepoli hinab. Nach ein paar Minuten kreuzt unser Weg eine unbefestigte Straße. Hier bietet sich ein Abstecher an, denn der Feldweg führt



## Detail-Infos

### Sarmento -Tal

*Sechs kleine Gemeinden hat dieses Tal: Noepoli, Cersosimo, San Costantino Albanese, San Giorgio Lucano, San Paolo Albanese und Terranova del Pollino. Das Territorium ist von großem ethnologischem und anthropologischem Interesse, weil Natur und Arbeit hier seit*

*Jahrtausenden miteinander verflochten sind.*

*Ein Landstrich von außergewöhnlicher Schönheit, noch immer weitgehend unberührt, mit einer großen Vielfalt an Landschaftsformen und Ökosystemen.*

*Das Sarmento-Tal krönen hohe, mit Buchen- und Weißtannenwäldern bewachsene Berge, über die alte Schafswege verlaufen. Der Sarmento, einer der wichtigsten Nebenflüsse des Sinni, entspringt im östlichen Teil des Pollino-Massivs.*



uns, nach links abbiegend, an einen magischen Ort: zur **Catusa-Quelle**. Setzen wir dagegen unseren Abstieg auf dem Weg geradeaus fort, erreichen wir in einer guten halben Stunde die Acquafredda-Schutzhütte. Zuvor kommen wir am Aussichtspunkt Belvedere Tumbarino vorbei, der wunderbare Ausblicke auf das Sinni-Tal bietet.

Von der Acquafredda-Hütte geht es weiter in Richtung San Costantino Albanese. Wir überqueren die Provinzstraße SP 107 und nehmen rechts einen Schafsweg, der uns wieder an die SP 107 führt, auf der wir einen weiteren Kilometer bleiben. Nun nehmen wir links eine Nebenstraße, von der sofort rechts ein Schafsweg abbiegt, der uns zur Via dei Briganti

### Fonte Catusa (Catusa-Quelle)

*Diese Quelle ist ein Naturheiligtum in 1280m Höhe und liegt in der Gemeinde San Giorgio Lucano, aber umgeben von Terranova del Pollino und San Costantino Albanese. Fonte Catusa verzaubert, eingebettet in einen Wald mit uralten Buchen, Veilchenwiesen und wilden Orchideen, die dem Ort eine magische Atmosphäre verleihen. Die Quelle liegt am Fuße eines steilen, moosbewachsenen Hangs, in der Dunkelheit des Waldes verborgen. Majestätische Buchen mit weit ausladenden Wurzeln bewachen sie und verleihen dem Ort einen einmaligen Charme, der von den Lichtstrahlen, die gedämpft durch die Zweige einfallen, sowie von der Temperatur knapp über dem Nullpunkt, und zwar konstant, nur noch verstärkt wird.*



zurückführt. Kurz danach beginnt einer der besonders entspannenden Abschnitte der gesamten Wanderreise: ein wahrer Wellness-Parcours, mit Spatzen- und Buchfink-Gezwitscher, unter riesigen, jahrhundertealten Ungarischen Eichen (*quercus frainetto*). Rund 10 km wandern wir durch den Bosco della Farneta, beschwingt und wortlos glücklich.

Nach dem Wald geht es bergab, zwischen Lehm- und Steinkonglomeraten, Buchen und Kiefern überqueren wir den Farneta-Kanal und gehen auf der Staatsstraße SS92 weiter. Nach ein paar Kurven taucht **Noepoli** auf, dank seiner mächtigen Stadtmauern uneinnehmbar, hoch aufragend über dem Sinni-Tal, das wir durchqueren werden.

## Noepoli

*Eine alte oenotrisch-lukanische Siedlung, deren Funde im Archäologischen Siritide-Museum in Policoro ausgestellt sind. Einst Feudalsitz der Familien Sanseverino und Pignatelli d'Aragona, besitzt Noepoli („Neustadt“) einen sehr ursprünglichen Stadtkern, der sich in zwei Teile gliedert: Um die Burg (15. Jh.) herum die alte Stadt, mit typischen Steinhäusern mit angebauten Backöfen; talabwärts der Stadtteil Casale mit kleinen, einfachen Häusern. Der alte Feudalname Noia (von novium „feuchtes und fettes Land, als Weide geeignet“) wich nach der Abschaffung des Feudalismus dem Namen Noepoli.*





## Ein Extra-Tag

Von Terranova del Pollino aus gibt es zwei gute Gründe für einen Besuch in **San Costantino Albanese**: Erstens, der malerische Ort ist typisch für die Arbëreshe-Kultur in der Basilikata. Im Ortsnamen, in der Alltagssprache, den Traditionen und seiner Kultur bewahrt das Städtchen Spuren der Erinnerung an die albanische Bevölkerung, die hier in den Jahrhunderten Zuflucht fand. Der zweite Grund: Unweit von San Costantino Albanese kann man den fantastischen Nervenkitzel des Volo dell'Aquila erleben. In einer Art Hängegleiter (für vier Personen) geht es am Stahlseil wie im „Adlerflug“ über den Berg, bei Tempo 90 km/h hoch über dem Sarmento-Tal!





TRACKS HERUNTERLADEN



## Von Noepoli nach Colobraro



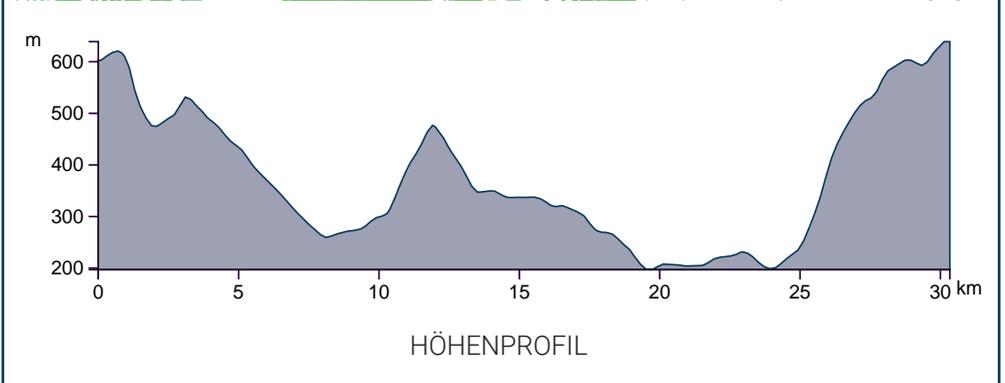
### Etappeninfo

- 📍 **Start:** Noepoli,  
Piazza Guglielmo Marconi
- 📍 **Ziel:** Colobraro,  
Burg der Grafen von Carafa
- ➔ **Entfernung:** 30,5 km
- 🕒 **Dauer:** 9 h
- ⚡ **Aufstieg ges.:** 770 m
- ⚡ **Abstieg ges.:** 770 m
- 📏 **Max. Höhe ü.d.M.:** 640 m
- 📏 **Mind. Höhe ü.d.M.:** 200 m
- Schwierigkeit:** schwer 
- Wegart:**

ASPHALT - FELDWEG



Kaum haben wir den historischen Ortskern von Noepoli verlassen, biegen wir rechts in die Via dei Lucani ein, um dann die Gemeindestraße Manche Porticelli zu nehmen. Wir gehen talabwärts, bis wir die SS92 kreuzen und dort der Beschilderung nach Senise folgen. Der langsame Abstieg beschert uns bezaubernde und mit jeder Kehre neue Ausblicke auf das Sinni-Tal: Chiaromonte in der Ferne im Westen, direkt vor uns Senise, und der Stausee von Montecotugno beherrscht unseren Blick und die umliegende Landschaft. Unten im Tal angelangt überqueren wir (vorsichtig!) die SS742 und folgen weiter den Schildern zur Arena Sinni. Wir legen



eine 12 km lange Strecke auf dieser Straße zurück, die am **Stausee von Montecotugno** entlangführt. Durch das mächtige Stauwehr wirkt der See wie ein Binnenmeer und verleiht der Landschaft ringsum einzigartige Farbtöne. Die Teerstraße windet sich über Tonböden, linker Hand Nadelbäume, zur Rechten bewirtschaftete Felder. Es ist ein sehr

schöner Weg, für die Augen und für die Seele. Wir kommen am Osservatorio Avifaunistico (Vogelobservatorium) vorbei, einer Oase der Entspannung, nicht nur für passionierte Vogelkundler, sowie ein idealer Lebensraum für Wasser- und andere Vögel (Stockenten, Pfeifenten, farbenfrohe Brandgänse, Gebirgsstelzen, Graureiher, Kormorane, Rotmilane, etc.).



## Detail-Infos

### Stausee von Montecotugno

Der künstliche See wurde zwischen 1970 und 1982 am Flusslauf des Sinni unweit von Senise angelegt: Seine Fluten bedecken Schwemmlagerungen, die sich in einer Flussenge auf Schichten aus Sandstein, Sand und Schlamm aus dem Pliozän angelagert hatte. Mit 530 Millionen Kubikmetern Fassungsvermögen ist er der größte Erddamm Europas und bildet die Wasserscheide zwischen dem Ionischen Meer und dem Sinni. Die Aufstauung erfolgte 1983, und seine Wassermassen werden als Trinkwasser, aber auch zur landwirtschaftlichen Bewässerung und in der Industrie verwendet. Dieser bedeutende Wasserspeicher versorgt das gesamte Sinni-Tal und vor allem die apulische Nachbarregion.

### „Crusco“-Paprikaschoten aus Senise (IGP)

*Crusco, zafaran, rotes Gold* - wie immer man sie nennen mag, die getrocknete Crusco-Paprikaschote aus Senise (g.g.A.) ist aus der lukanischen Küche nicht wegzudenken. Schwer in Worte zu fassen, welche Geschmacksexplosion diese „Botschafterin“ der Basilicata in der Welt am Gaumen auslöst. Köstlich pur oder zu Nudeln, Stockfisch, Bratwurst, aber auch gebraten mit Ei und in zahllosen anderen Variationen zu genießen, die jeden Feinschmecker erfreuen. Mit ihrer knusprigen,



Danach folgt ein kurzer Aufstieg nach Timpa di Castelmarino.

Oben angelangt, erwartet uns ein außergewöhnliches Panorama. Rechter Hand schlängelt sich der Sinni und taucht in dieser wilden Landschaft unter, die im Laufe der Jahrtausende von diesem Fluss geformt wurde; hoch oben auf einer Anhöhe erkennen wir Colobrarò, das Ziel unserer heutigen Etappe. Und vor uns wie zu unserer Linken stehen die Farben Himmelblau und Ocker hervor. Wunderschön, doch wir müssen aufbrechen! Wir wandern weiter talabwärts, rechts und links antike und moderne Gutshöfe (masserie) inmitten von Olivenhainen und Aprikosen- und Percoca-Pfirsichbäumen. Vor allem aber Felder, auf denen die berühmten (und köstlichen) **Cruschi-Paprikaschoten aus Senise** angebaut werden.

trockenen Natursüße sind sie ein Genuss, den man nicht mehr missen möchte. Als kunstvolle senkrechte Girlanden zieren sie Balkone und die Gassen der Dörfer, vor allem in Senise. Im August steht das typische Produkt im Mittelpunkt des Festes „U Strittul ru Zafaran“ (Fest der Paprikaschoten-Gassen), bei dem das knackige Produkt in vielen kulinarischen Varianten dargeboten wird.

### Das Dorf der Magie

Colobraro ist für seinen Aberglauben bekannt, als das „Dorf, dessen Name nicht genannt werden darf“. Denn nach dem Volksmund brachte es Unheil, den Namen Colobraro auszusprechen. Aufgrund merkwürdiger Anekdoten und Überzeugungen war dies in der lukanischen Gesellschaft lange Zeit ein Tabu. Der Ort wurde für die lukanische Ethnoanthropologie bedeutend, auch wegen der Studien, die Ernesto De Martino hier zum Thema Aberglauben und Magie durchführte. Seinen berühmt-berüchtigten Leumund hat Colobraro jedoch geschickt genutzt und gestaltet kulturelle Veranstaltungsreihen zum Thema. Besonders das Event „Sogno di una notte di a quel paese“ („Sommernachtstraum im Dorf, dessen Name nicht genannt werden darf“) kokettiert mit der Negativdarstellung und spielt selbstironisch mit ihr.



Im Tal angelangt, gehen wir hinter dem Wehr vorbei und durchqueren das (ausgetrocknete) Flussbett. Und holen kräftig Luft, denn nun beginnt der Aufstieg nach Colobraro! Wir halten uns sofort rechts, gehen unter der Straßenbrücke durch und erreichen die alte SS104 (stillgelegt und verfallen). Hier folgen wir der Beschilderung nach Valsinni. Wir bleiben auf dieser einstigen Verkehrsader, die die Tyrrhenische und die Ionische Küste verband, und biegen 3 km später links in eine Nebenstraße ein, die steil ansteigt. Es ist ein Schafsweg, der durch Petto della Serra führt. Nach 2 km (und jede Menge Pustel!) stoßen wir erneut auf die Teerstraße und biegen nach links in die Provinzstraße SP154 ein. Eine letzte Anstrengung, ein letzter Anstieg und schließlich erreichen wir **Colobraro, das Dorf der Magie!**





TRACKS HERUNTERLADEN



## Von Colobrarro nach Tursi



### Etappeninfo

- 📍 **Start:** Colobrarro,  
Burg der Grafen von Carafa
- 📍 **Ziel:** Tursi,  
Piazza SS. Maria D'Anglona
- ➔ **Entfernung:** 16,4 km
- 🕒 **Dauer:** 6 h
- ⚡ **Aufstieg ges.:** 250 m
- ⚡ **Abstieg ges.:** 700 m
- 📏 **Max. Höhe ü.d.M.:** 770 m
- 📏 **Mind. Höhe ü.d.M.:** 190 m
- Schwierigkeit:** leicht 🏔️🏔️🏔️
- Wegart:**



ASPHALT - WANDERWEG - FELDWEG

Stunden in Colobrarro sind eine wahre Wohltat! Wie von einem Balkon aus bietet sich hier der Ausblick über das gesamte Tal und das darunter liegende Valsinni - unberührtes Terrain, das von den Pollino-Bergen bis zur Ionischen Küste reicht. Ein Spaziergang über das Steinpflaster dieses malerischen Ortes, vorbei an antiken Palazzi, den Resten der Burg und den von Steinmauern eingerahmten hübschen Kirchen, die uns bezaubern: Das ist die „Magie“, der wir in diesem charmanten Ort verfallen!

Wir gehen den Viale Vittorio Veneto bis zum Ende entlang und nehmen – knapp außerhalb der Altstadt, bevor wir an die





## Detail-Infos

### Die Gärten

*I giardini heißt das nach alten bäuerlichen Praktiken bewirtschaftete lukanische Land.*

*Es ist eine Fundgrube der Artenvielfalt und Slow-Food-Fördergebiet und reich an Obstgärten, Weinbergen und Olivenhainen. Diese terrassierten Gärten liegen in Tursi, Montalbano Ionico und Grassano (im Hügelland nahe der Ionischen Küste); sie nutzen die besondere Bodenbeschaffenheit (lehmhaltig und fruchtbar) und die günstige Lage (mildes Klima, dank der Meeresströmungen). Colobraro ist für die Produktion der Birnensorte Signora della Valle del Sinni bekannt, geschätzt für ihre Süße und die aromatischen Nuancen. Typische Früchte ist im Umland von Tursi die Staccia-Orange, von den Sarazenen um das Jahr 1000 eingeführt, sowie der schmackhafte Percoco Settembrino, ein „Cousin“ des Pfirsichs, der hier schon seit dem 18. Jh. angebaut wird.*

Klima und der Nähe zum Meer zu nutzen und hier schmackhafte Früchte zu ernten, die heute das Symbol der lukanischen Landwirtschaft sind. An dieser Straße, die uns bis an unser Tagesziel führen wird, können wir folgende Abstecher empfehlen: der erste nach ca. 8,5 km, der durch Cozzo Tre Querce führt; der zweite nach ca. 15 km (kurz vor Tursi), der quer durch den Pinienwald und mitten in die Stadt führt.

Die Schönheit von Tursi fällt auf den ersten Blick ins Auge. Eine arabische Gründung

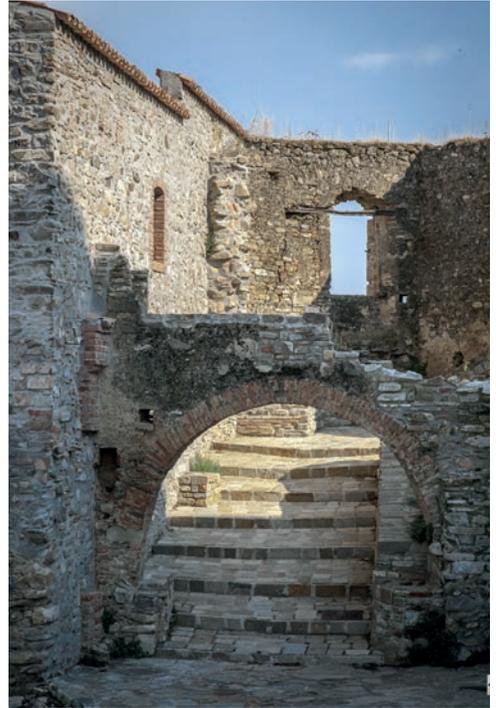


des 7. Jh. auf einem Sandsteinhügel zwischen den Flüssen Sinni und Agri, wurde das Städtchen in der Folgezeit alsbald zur Stadt der Sarazenen. Die Rabatana aus Steinquadern in warmen Sandtönen, hoch über der Stadtmitte gelegen, sind das Erkennungszeichen dieser jahrhundertelangen Herrschaft. Nicht nur die Architektur der Stadt beeinflussten die Araber maßgebend, sondern prägten auch deren materielle wie immaterielle Kultur: durch die Terrassierung (der Felder wie der Stadt), die Einfuhr der Staccia-Orange, bis hin zum Dialekt, der Spuren des Arabischen erkennen lässt. Tursi ist aber auch der Geburtsort des lukanischen Dichters Albino Pierro, der mehrfach für den Nobelpreis nominiert wurde (es gibt hier einen Parco Letterario und das Museo della Poesia Pierriana). Seit dem 10. Jh. war die Stadt ein bedeutender Bischofssitz. Die Kathedrale der

### La Rabatana

*Das berühmteste Stadtviertel von Tursi ist die Rabatana, von rabat, Arabisch für „befestigter Ort“. Das Viertel breitet sich buchstäblich über das Stadtzentrum aus, unzugänglich thront es auf den Resten der alten Burg aus dem 7. Jh. Es besteht aus einem Gewirr von steilen Gassen und gewundenen Treppen, die zu jähem Abgründen und Panoramablicken auf das tieferliegende Tal führen. Vom höchsten Punkt aus, an dem sich die ehemalige Basilianer-Kirche Santa Maria Maggiore erhebt, gelangt man über die „à petrizze“ genannten Treppe, an der sich bedeutende Adelspalästen aneinanderreihen, in die tiefer gelegene historische Altstadt. Vor einigen Jahren stellte die Rabatana Antrag zur Aufnahme in die Liste des UNESCO-Weltkulturerbes.*





Annunziata (Verkündigungskathedrale) aus dem 15. Jh. birgt kostbare Kunstwerke, ihr Besuch ist ein Muss. Gleich außerhalb der Rabatana liegt das schöne Kloster San Francesco (14. Jh.). Nach langer Vernachlässigung besteht heute Hoffnung auf eine Wiedergeburt, seit das Kloster als Nationaldenkmal unter Denkmalschutz gestellt wurde. Durch die Stadt mit ihren bescheidenen Wohnhäusern, größeren Bauten und Kirchen zieht sich ein Gewirr von engen Gassen, die einen wahren Irrgarten bilden. Dies legt Zeugnis von der historischen Bedeutung und vom kulturellen Wert des Ortes ab, an dem Muslime und Christen lange Zeit friedlich zusammenlebten.



## Ein Extra-Tag

*Gegenüber von Colobraro liegt Valsinni, auf dem anderen Sinni-Ufer. Die Geschichte des Ortes, der einst Favale hieß, ist untrennbar mit der Geschichte der **Isabella Morra** verbunden. Die junge lukanische Renaissance-Dichterin wurde von ihren Brüdern grausam ermordet, wegen ihrer platonischen Liebe für Diego Sandoval de Castro, den Baron von Bollita (heute Nova Siri). Die 15-jährige Isabella wurde beim Schreiben von Liebesgedichten ertappt, was zur tödlichen Gewalttat ihrer Brüder führte. Zum Gedenken an Isabellas traurige wie faszinierende Lebensgeschichte*



*und ihr lyrisches Schaffen wurde der Parco letterario Isabella Morra (Literaturpark) errichtet: Seine Route führt vom mittelalterlichen Valsinni bis zur Burg der Familie Morra. Isabella ist eine der*

*wichtigsten dichterischen Stimmen des 16. Jahrhunderts und bis heute die namhafteste Vertreterin weiblicher Dichtkunst der Region; der Philosoph Benedetto Croce schätzte ihr Werk sehr.*





TRACKS HERUNTERLADEN



# Von Tursi nach Policoro



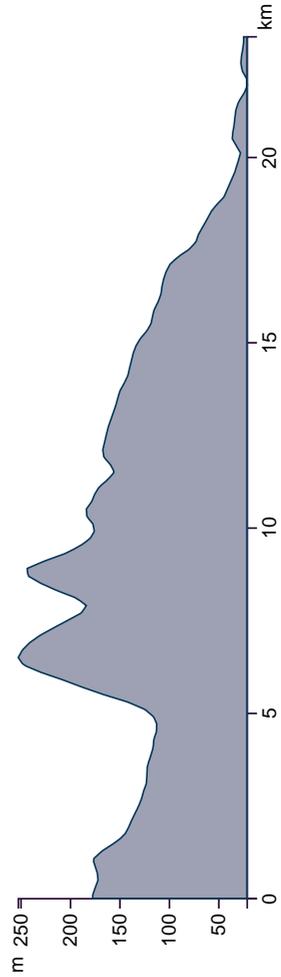
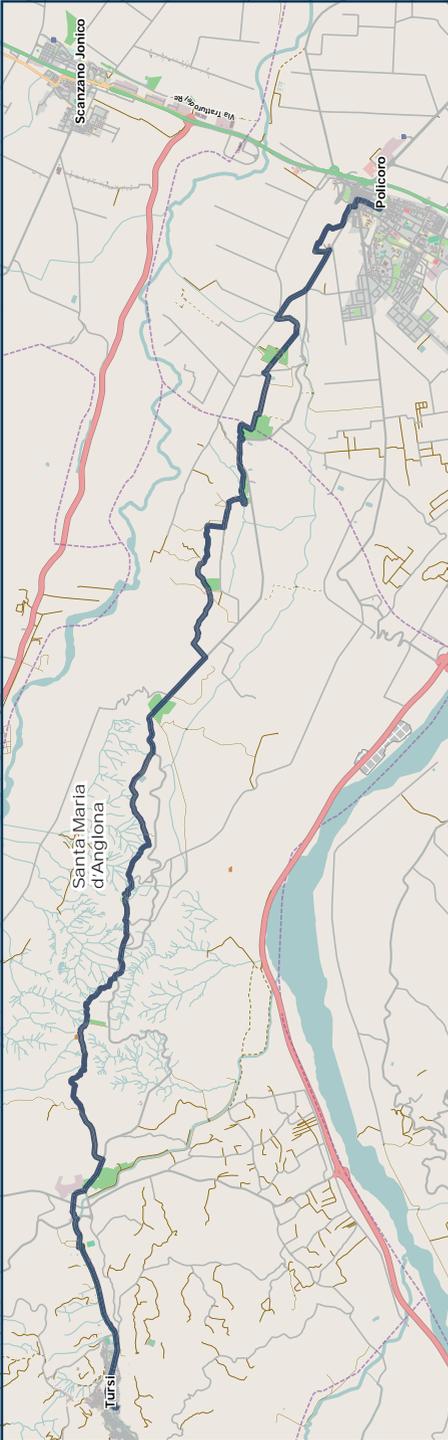
## Etappeninfo

- 📍 **Start:** Tursi,  
Piazza SS. Maria D'Anglona
- 📍 **Ziel:** Policoro,  
Stadtspark
- ➔ **Entfernung:** 23,2 km
- 🕒 **Dauer:** 7 h
- ⬆️ **Aufstieg ges.:** 230 m
- ⬆️ **Abstieg ges.:** 380 m
- 📏 **Max. Höhe ü.d.M.:** 250 m
- 📏 **Mind. Höhe ü.d.M.:** 20 m
- Schwierigkeit:** mittel 🥾🥾🥾
- Wegart:**



ASPHALT - WANDERWEG - FELDWEG

Von der Kathedrale aus gehen wir die Via Roma und dann die Via Eraclea entlang. Den Kanal von Pescogrosso queren wir an der ersten Fußgängerbrücke. Auf dem Bürgersteig der Viale Sant'Anna geht es nun bis zum Sportplatz. Hier wechseln wir auf die andere Seite des Kanals und nehmen einen Weg, der rechts abbiegt und zur Provinzstraße Rabatana di Tursi führt. Wir halten uns rechts und folgen an der ersten Kreuzung der Beschilderung nach Policoro, auf der Provinzstraße Tursi-Policoro. Nach 500 Metern biegen wir links in einen Weg ein, der sich bergauf und bergab durch die Schluchten der Calanchi schlängelt, die den Ort Croce



HÖHENPROFIL



## Detail-Infos

### Calanchi

Die Calanchi bildeten sich durch ein geomorphologisches Erosionsphänomen auf wenig bewachsenen Tonfelsen: Durch die Einwirkung von Wasser entstanden dabei im Laufe der Zeit tiefe Furchen an der Flanke eines Berges bzw. Hügels. Im Laufe von Jahrmillionen entwickelten sich so bizarre Landschaftsformen. Diese finden sich entlang der Ostausläufer des gesamten südlichen Apennins, doch in der Basilikata ist das geomorphologische Phänomen auf einzigartige Weise ausgeprägt. Denn im Zusammenspiel mit der mediterranen Macchia werden die Calanchi zu einem höchst eindrucksvollen, ja einzigartigen Ort. Das Regionalreservat Riserva regionale dei Calanchi Montalbano Jonico (nördlich von Tursi) ist eines der bedeutendsten Schutzgebiete Italiens.

### Santa Maria d'Anglona

Die prächtige Kirche, die im 11. Jh. auf einem Hügel in 263 m über dem Meer errichtet wurde, liegt 11 km von Tursi entfernt. Sie ist eines der wichtigsten mittelalterlichen Bauwerke der Region und steht seit 1931 als Nationaldenkmal unter Denkmalschutz. Ihr romanisches Stufenportal, das in den Kirchenraum führt, krönt ein Tuffsteinbogen, darüber Flachreliefs mit der Darstellung des Lammes und der

d'Anglona durchqueren.

Der Tag ist heiß und das Wandern durch diese trockene, stellenweise mondähnliche Landschaft fühlt sich an, als gingen wir durch eine Wüste. Nach einer Weile erreichen wir wieder die Provinzstraße und folgen den Schildern zur **Wallfahrtskirche Santa Maria d'Anglona**. Sie erhebt sich auf den Ruinen der legendären griechischen Stadt Pandosia, auf einem Hügel zwischen den Flüssen Sinni und Agri. Von hier oben bietet sich ein umfassender Rundblick auf die umliegenden Täler und mehrere Dörfer: Colobraro, Valsinni, Rotondella, Nova Siri, Montalbano und Policoro. Am Horizont geht das Gelb der Schluchten in den weißen Sand der Küste über, und das tiefe Blau des Ionischen Meeres verschmilzt dem Pastellblau des Himmels: ein nahezu metaphysisches Schauspiel. Santa Maria d'Anglona ist ein Kleinod mittelalterlicher Architektur, besitzt ein romanisches Stufenportal und wertvolle Kunstwerke im Kirchenraum.



Nach einer herrlichen Pause geht es zurück ins Tal. Gleich nach Verlassen des Waldes, der die Kirche umgibt, biegen wir links in einen unbefestigten Weg ein, der zurück zur Landstraße führt. Während der heißen Mittagsstunden mit glühendem Asphalt durchqueren wir weite Felder, auf denen Frühgemüse angebaut wird. In Gewächshäusern gedeihen die berühmten (und sehr süßen) - **Erdbeeren von Metapont**, die Königin der lukyanischen Landwirtschaft. Nach 2 km heißem Asphalt (bei einer großen landwirtschaftlichen Halle und einer Reitschule) biegen wir links in einen Feldweg ein, auf dem wir 4 km gehen und der uns die glühende Provinzstraße erspart. Hier ist jeder Quadratzentimeter bewirtschaftet, und jede Frucht- oder Gemüsesorte, die aus dem üppigen Boden sprießt, ruft geradezu danach, von uns probiert zu werden. Eine Stunde später erreichen wir die Provinzstraße, verlassen sie aber nach wenigen Metern

*Evangelisten, während an den Seiten die Apostel Petrus und Paulus zu sehen sind. Die wertvollen Gemälde der Innenwände stellen Episoden aus dem Alten und Neuen Testament dar, die Pfeiler sind mit Heiligen geschmückt. Das Hauptschiff schmückt ein umfassender Gemäldezyklus zur Genesis aus (11. Jh.), während Heiligenfiguren aus dem 15. Jh. die Pfeiler zieren.*

### **Candonga-Erdbeere**

*NaSie ist das Ergebnis von natürlichen Kreuzungen der geschätzten Sabrosa-Candonga-Erdbeere und hat in den günstigen Boden- und Klimabedingungen der Metapont-Ebene ihren idealen Lebensraum gefunden. Sie wird in*

*Gewächshäusern angebaut und macht 90 % der gesamten Produktion dieser Erdbeersorte in diesem Territorium aus. Die Candonga-Erdbeere hat ein intensives Aroma, einen sehr süßen Geschmack, eine tiefrote Farbe, ein saftiges festes Fruchtfleisch und ist reich an Vitaminen. Das lukyanische Exklusivprodukt hat unter der Marke Candonga Fragola Top Quality alle italienischen und internationalen Märkte erobert. Diese Erdbeere wird von Februar bis Juni angebaut und hat eine Mindesthaltbarkeit von bis zu 7 Tagen.*

### **Die Ebene von Metapont**

*Ihr Name stammt von der antiken griechischen Stadt Metapontum und bezeichnet auch die historische Region, in der sich die Zivilisation der Magna Grecia (Groß-Griechenlands) entwickelte; ihre drei bedeutendsten archäologischen Stätten sind Metapontum (Bernalda), Heraclea (Policoro) und Siris (Nova Siri). Die Ebene liegt am Ionischen Meer, in das die vier größten Flüsse der Region fließen: Sinni, Agri, Basento und Bradano. Sie ist die einzige Ebene von Bedeutung in der Basilikata. Bereits die Mykener bezeichneten sie als ein sehr fruchtbares Land. Archäologische Grabungen zeigen, dass zur Ankunft der Griechen im 6. Jh. v. Chr. bereits 300 Bauernhöfe und zahlreiche Nekropolen in dieser Ebene existierten. Sie wird auch „Südkalifornien“ genannt, und ihre hochwertigen Erzeugnisse werden zum großen Teil ins Ausland exportiert. Heute gehört sie zu den wichtigsten Obst- und Gemüseanbaugebieten Italiens.*

wieder, um erneut durch bewirtschaftete Felder zu wandern. Daran können wir die Bedeutung der **Ebene von Metapont** ablesen, die bereits in der Antike für ihre fruchtbaren Böden bekannt war. Entlang der Schafswege, die die Grenzlinien zwischen verschiedenen Bauernhöfen ziehen, erreichen wir Viale Matera und dann Via Cristoforo Colombo. Dies ist der letzte Abschnitt, der am Archäologischen Park von Siris Herakleia und am Archäologischen Nationalmuseum von Siritide entlangführt und schließlich das Zentrum des modernen Städtchens Policoro erreicht. Auf den Ruinen des antiken Herakleia erbaut, blickt Policoro auf das Ionische Meer - und markiert den Ziel- und Endpunkt unserer Reise. Es ist tatsächlich wahr: Die Reise ist zu Ende! Dieser „Schlussakt“ der Wanderreise ist für mich ein Wechselbad der Gefühle - Freude, Aufregung und Melancholie wechseln sich ab. Dutzende von Ortschaften haben wir erwandert, Flüsse durchquert und

unterschiedlichste Landschaften kennen gelernt, sind auf Gipfel gestiegen, durch Täler gewandert und haben die köstliche lukianische Küche genossen. Auf den letzten Schritten dieses Abenteuers sind wir müde. Eigentlich sollte uns das Ende der Reise fröhlich stimmen, doch es überwiegt die Wehmut! Um uns zu trösten, gehen wir von Policoro noch die 6 km bis zum Meer. Die zurückgelegte Strecke, die an der tyrrhenischen Küste begann und an der ionischen Küste endet, und die uns von den unzugänglichen Buchten von Maratea bis an die paradiesischen Strände von Policoro geführt hat, wollen wir uns noch einmal klar vor Augen führen. Angesichts dieser Weite aus goldenem Sand können wir gar nicht anders, als in die kristallklaren Fluten einzutauchen, im Gedenken an denjenigen, der uns die Inspiration zu diesem Unterfangen eingegeben hat:

Oh ja, das hätte dir gefallen!  
Ciao Fabio!





## Ein Extra-Tag

Die 35 km lange Ionische Küste mit ihrem goldenen Sand und dem kristallklaren Meer ist ein echtes Paradies. Ihre flachen Sandstrände sind ideal für den erholsamen Strandurlaub, sie wurden wiederholt mit der Blauen Flagge ausgezeichnet. Doch die Küste ist nicht wegen ihres Meeres und der Strände, der Mittelmeer-Macchia und der idyllischen Pinienwälder attraktiv. Auch aus archäologischer Sicht ist dieser Küstenabschnitt überaus interessant: Emblematisch dafür stehen die Ausgrabungen von Metaponto. Metapontum an der Küste bei Bernalda bedeutet wörtlich „zwischen zwei Flüssen“ (Bradano und Basento). In der zweiten Hälfte des 7. Jh. v. Chr. gründeten die Achäer hier eine griechische Siedlung, die zu einer der einflussreichsten Städte Groß-Griechenlands wurde, berühmt für ihr überaus fruchtbares Ackerland. Das Ausgrabungsgebiet und das Archäologische Nationalmuseum von Metapontum zeugen von einer glorreichen Vergangenheit mit ihren Helden und Göttern, Kriegerern und Philosophen. Pythagoras, der große Mathematiker, gründete in Metapontum seine Schule und lebte hier bis zu seinem Tod 495 v. Chr. Wahrzeichen der antiken griechischen Stadt sind die eindrucksvollen Tavole Palatine, zwei Reihen von insgesamt 15 faszinierenden Säulen im dorischen Stil: Es handelt sich um die Überreste des Hera-Tempels, einer der bedeutendsten Kultstätten der Magna Grecia.



## Ein Extra-Tag

Von Policoro aus verkehren täglich Linienbusse zu mehreren sehenswerten Städtchen.

### - Matera

Für diejenigen, die die Citta dei Sassi und andere Tagesetappen der Tour „Wandern in der Basilicata“ erreichen möchten, stehen täglich viele Busverbindungen von Policoro nach Matera zur Verfügung.

### - Pisticci

Die Herkunft des Namens führen Ethymologen auf das griechische pistoikos zurück, „treuer Ort“, (von pistis: Treue, Glaube und oikos: Ort), auch weil während des Krieges zwischen Tarent und Rom (291 v. Chr.) Pisticci als einzige Siedlung der Ebene von Metaponto Tarent die Treue hielt. Der historische Ortskern von Pisticci liegt auf den Hügeln Serra Cipolla, San Francesco und Monte Como, die die mondartige Landschaft der Kalksteinschluchten und Flusstäler des Basento und Cavone beherrschen. Einen Besuch wert sind die Abtei Santa Maria del Casale (11. Jh.), die Kirche Sant'Antonio und das Kloster Santa Maria delle Grazie. In der Altstadt sind der Palazzocchio und der Palazzo Giannantonio sehenswert, sowie die

schöne Aussichtsterrasse „Terrazzino del Melograno“ mit ihren Bögen und hübschen Wandmalereien. Pisticci umgibt ein System von Wehrtürmen, z.B. Torre Bruni, Torre Accio und Torre Minnaia, und auch die Burg San Basilio ist einen Besuch wert. Sie wurde im 6. Jh. von der Mönchsgemeinschaft der Basilianer als befestigter Gutshof gegründet und später unter den Normannen durch die Errichtung des zentralen Bergfrieds zur vollwertigen Burg umgebaut.

Zum weitläufigen Gemeindegebiet von Pisticci gehören einige größere Ortschaften, wie Marconia mit seiner Piazza Elettra (1940 als ländliche Piazza im Stilkanon des Faschismus errichtet) und Pisticci Scalo. Das am Meer gelegene Marina di Pisticci reicht von der Basento-Mündung neben dem modernen Porto degli Argonauti (Hafen der Argonauten) bis zur Mündung des Cavone: Hier sind die schönen weitläufigen Sandstrände von San Basilio, San Teodoro und Macchia erwähnenswert. In Pisticci wurde außerdem von der Familie Vena eines der bekanntesten Produkte der Basilikata erfunden: der Kräuterlikör Amaro Lucano.

## - Bernalda

Die Stadt entstand um das Jahr 1500 auf den Ruinen der antiken Siedlung Camarda. Diese war Ende des 3. Jh. v. Chr. entstanden, als sich die Bevölkerung von Metaponto (heute Ortsteil von Bernalda) nach der Zerstörung ihrer Stadt durch Rom auf diesem Hügel angesiedelt hatte. Bernaldas Gründer war Baron Bernardino de Bernaudo, der Sekretär König Alfons' II. von Aragon, der das Dorf Camarda in die Nähe der Burg verlegen ließ. Bernalda ist heute als Geburtsort der Großeltern von Francis Ford Coppola bekannt, und der Starregisseur ist mit dem Ort eng verbunden. Er liegt auf einer zum Meer abfallenden Hochebene zwischen den Flüssen Bradano und Basento; von hier oben hat man einen atemberaubenden Blick auf das Ionische Meer und das nahe gelegene Metaponto. Bei einem Spaziergang durch den historischen Ort vorbei an herrschaftlichen Palazzi gelangt man zum eindrucksvollen Palazzo Margherita, einer historischen Residenz aus dem 19. Jh., deren Hausherr Francis Ford Coppola heißt. Von großem Interesse und imposant ist die Burg von Bernalda.



# Fabio Limongi

Fabio wurde am 15. Juli 1972 in Maratea geboren. Bereits als Kind brachten ihn sein unruhiger Geist, seine Neugier und sein Entdeckungsdrang dazu, weniger in die Schulbücher als nach oben zu blicken, auf die Gipfel (des Sirino), die er vom Kinderzimmer aus mit Ehrfurcht betrachtete. Als Teenager entdeckte er seine Leidenschaft für die Berge und die Fotografie (sowie für Motorräder!). Nach dem Abschluss als Vermessungsingenieur hatte er während des Militärdienstes Gelegenheit, Adrenalin pur zu erleben, als Mitglied der Fallschirmjägerinheit der legendären Brigade Folgore. Damals trat er auch in den Italienisch Alpenverein CAI ein und förderte zahlreiche Aktivitäten. Auch gewann er Dutzende von Jugendlichen für den CAI und vermittelte ihnen seine Bergleidenschaft. Und er machte seine Leidenschaft zum Beruf: 2007 wurde er offizieller AIGAE-Bergführer und war als solcher sowohl vom Pollino-Nationalpark als auch im Nationalpark Lukanischer Apennin-Val d'Agri anerkannt. 2008 wurde er Skilehrer und eröffnete die erste offizielle Skischule auf dem Monte Sirino. Kurz darauf war er einer Fach-Skilehrer für Menschen mit Behinderungen. Stets bereit, anderen zu helfen, jemandem ein Lächeln zu schenken, bei Schwierigkeiten Hand anzulegen. Und als er 2008 Katia, die Liebe seines Lebens, heiratete, spendete er einen Teil der Hochzeitsgeschenke, um Kindern in Nepal zu helfen und dort eine Schule zu bauen.



Im Jahr 2011 wurde er Unternehmer und eröffnete sein erstes Reisebüro in Lauria, dem eine Filiale in der Regionalhauptstadt Potenza folgte. Als Reiseveranstalter bietet er den Kunden kontinuierlich breit gefächerte und innovative Veranstaltungen und Reisepakete an, vom nächtlichen Schneeschuhwandern und Trekking bis zu Klettersteigen und Canyoning. Diese Angebote locken Touristen aus aller Welt an, um ihnen die Basilikata auf authentische Weise näher zu bringen. Das Angebot an Aktivitäten umfasst das Sirino- und Pollino-Massiv, Monte Vulture, Lukanische Dolomiten, Matera und Sarmento-Tal, ja es überschreitet auch die Grenzen der Region. Sämtliche Reiseveranstalter der Region

(und darüber hinaus) kannten Fabio, sie hatten entweder etwas in Planung oder bereits zusammengearbeitet. In jenen Jahren wurde er Technischer Experte für den Sirino-Skilift und Betreiber des „Adlerfluges“ in San Costantino Albanese. Er ist ein perpetuum mobile und immer und überall im Einsatz, in sämtlichen Bereichen. Jeden Tag des Jahres ist Fabio unerwegs, ständig auf Entdeckungstour! 2014 war er einer der Organisatoren des Wanderweges nach Matera 2019, bei dem sich Dutzende von Jugendlichen aus der ganzen Region auf den Weg machten, um Materas Kandidatur zur Kulturhauptstadt Europas zu unterstützen. In diesem Zusammenhang führte jeder Weg an seiner charismatischen Gestalt vor, und alle, Fachleute wie begeisterte Befürworter, beriefen sich auf Fabio. Nach der Ausbildung und Freiwilligenarbeit in der Berg- und Höhlenrettung der Basilicata qualifizierte er sich 2015 als Hubschraubertechniker der Bergrettungsdienstes CNAS Basilicata. Parallel dazu bildet er sich ununterbrochen weiter, seien es Fotokurse oder Zertifizierungen für den Einsatz von Drohnen, Videokameras, etc. Sein Ziel: Er will schlicht und einfach seine Leidenschaft über alle verfügbaren Medien und technischen Innovationen weitergeben. Von Reportagen bis zu Werbevideos, von sozialen Kampagnen bis zur Teilnahme an Versammlungen, leistet er mit seinem Wirken unterbrochen und wirksam Werbung für die Basilicata. Fabio war ein Vulkan der Ideen, von denen viele dank seiner Vision und Beharrlichkeit trotz zahlreicher Schwierigkeiten verwirklicht werden konnten. Schlechte Nachrichten tangierten ihn nicht, denn er war bereit, jedes Hindernis, ob bürokratischer oder fachlicher Natur, zu überwinden. Das an die Grenzen gehen



zu wollen lag ihm im Blut! In der Region bestehen noch heute Attraktionen wie die Falesia di Lauria (ihm gewidmete Steilklippe), der Klettersteig Via Ferrata del Cristo Redentore und der Skywalk von Maratea fort. Ohne seinen entscheidenden Beitrag würden sie vermutlich nicht existieren. Fabio arbeitete auch als location man für große Filmproduktionen, darunter für „007 - No Time to Die“. Fabio war auch Marathonläufer, und neben der sportlichen Betätigung bestieg er als einer von Wenigen die fünf Gipfel des Pollino (alle über 2000 m hoch!) in weniger als sechs Stunden. Kurzum, Fabio hatte viele Gesichter: Vulkan, Ideen-Bergwerk, Impulsgeber, Unternehmer, Philanthrop, Lehrer und wahrer Gigant der Berge.

Und dann der Berg par excellence, den Fabio verehrte: den Sirino. Auf den Gipfeln seines „Büros“ (wie ihn nannte) hatte er als verträumtes Kind gelernt, die Stiefel zu schnüren, zu klettern, zu leiden: immer bergauf. Nach dem Monte Sirino folgten der Gran Sasso (2912 m), der Ätna (3329 m) und der Mont Blanc (4696 m). Er hatte einen großen Traum, die Seven Summits. 2005 bestieg er den Island Peak (6189 m) im nepalesischen Himalaya, 2009 den Aconcagua (6962 m) in den argentinischen Anden, den höchste Berg Amerikas und der Südhalbkugel. 2011 folgte der Kilimandscharo (5895 m), der höchste Gipfel Afrikas, und 2015 der Elbrus (5642 m) im Kaukasus, der nach einigen geografischen Konventionen der höchste Berg Russlands und Europas ist. Ein Gipfel nach dem anderen wird bezwungen, und weitere Projekte sind geplant: die Antarktis, Japan... doch dann kam der 27. Januar 2021.



An einem kalten, anonymen, grauen Winternachmittag ist Fabio mit einigen Freunden auf seinem Berg unterwegs, auf jenen verschneiten Gipfeln, die er besser kennt als sein Zuhause.

Von dieser Tour sollte er nie mehr zurückkehren.

Heute bewahrt der Sirino die Seele des Mannes, der ihn mehr als jeder andere geliebt hat, und einer dieser Gipfel trägt seinen Namen: Cima Fabio Limongi. Die Gipfel, die er als Kind ausspähte, erträumte und sich ausmalte, wachen heute über den Geist dieses Giganten der Berge.



*Die vorliegende Veröffentlichung ist das Ergebnis eines – physisch wie emotional– anstrengenden Unterfangens, das Fabio Limongi gewidmet ist.*

*Wir danken allen, die an der Verwirklichung dieses Bandes mitgewirkt haben. Ein besonderer Dank gebührt Fabios Familie, vor allem Katia und Claudia, für die wertvolle und unermüdliche Unterstützung.*



*„Alle wollen auf einem Berggipfel  
leben, doch das Glück liegt auf dem  
Weg, im Aufstieg.“*

Fabio Limongi



## Bildnachweise

- S. 1 Morgendämmerung am Monte Sirino mit Fabio Limongi, Ugo Ferrero.
- S. 3 Sarconi. Sir Baden Powell-Park Foto Video Di Noia
- S. 10 Der Maglie-Fluss, Foto Video Di Noia
- S. 12 Sarconi. Altstadt, Foto Video Di Noia
- S. 13 Monte La Falconara, Francesco Forte
- S. 15 Maratea. Hafen, Foto Video Di Noia.
- S. 17 Maratea. Christusstatue, Foto Video Di Noia.  
Maratea. Ausblick auf das Hinterland, Foto Video Di Noia.
- S. 19 Lauria, Foto Video Di Noia.
- S. 21 Rivello, Foto Video Di Noia.  
Lauria. Die Krippe am Bach, Francesco Forte.
- S. 22 Lauria. Piazza San Giacomo, Antonio Lamboglia.
- S. 23 Der Fluss Noce, Francesco Forte.
- S. 24 Lauria. Ausblick auf das Noce-Tal, Daria Lorito.  
Castelsaraceno. Tibetische Brücke, Archiv APT Basilicata.
- S. 25 Lauria. Das Sirino-Massiv, Daria Lorito.
- S. 27 Lauria. Pastorella-Brücke, Francesco Forte.  
Lauria. Radweg an der Pastorella-Brücke, Francesco Forte.
- S. 29 Nemoli. Der verschneite Sirino-See, Foto Video Di Noia.
- S. 30 Nemoli. Der Sirino-See, Francesco Forte.
- S. 31 Der Laudemio-See im Herbst, Foto Video Di Noia.
- S. 33 Der Laudemio-See im Frühling, Foto Video Di Noia.
- S. 34 Morgendämmerung auf dem verschneiten Sirino, Pietro Ielpo.  
Der zugefrorene Laudemio-See, Foto Video Di Noia.  
Der Canestrato di Moliterno, Archiv APT Basilicata.
- S. 35 Cima Limongi, Alessandro Cozzi.
- S. 36 Sonnenuntergang auf dem Monte Papa, Alessandro Cozzi.  
„Mein Bürofenster“, Fabio Limongi.
- S. 37 Rundblick auf das obere Agri-Tal, Foto Video Di Noia.
- S. 39 Sarconi. Cavour-Aquädukt, Foto Video Di Noia.
- S. 40 Der Maglia-Fluss, Foto Video Di Noia.  
Pertusillo-See, Foto Video Di Noia.  
Archäologischer Park Grumentum, Foto Video Di Noia.
- S. 41 Sarconi. Piazza San Giacomo, Foto Video Di Noia.  
Fagiolo IGP di Sarconi, Michele Luongo.
- S. 42 Amphitheater. Archäologischer Park Grumentum, Francesco Forte.  
Mosaik. Archäologischer Park Grumentum, Francesco Forte.
- S. 43 Viggiano. Antiker Schafsweg der Schwarzen Madonna, Francesco Forte.
- S. 45 Eindrücke am Antiken Schafsweg der Schwarzen Madonna, Francesco Forte.
- S. 46 Wallfahrtskirche zum Hl. Berg von Viggiano, Francesco Forte.  
Schwarze Madonna von Viggiano, Francesco Forte.
- S. 47 Castelmezzano, Foto Video Di Noia.

- S. 49 Brücke über den Caperrino-Wildbach, Foto Video Di Noia.  
Route der Sieben Steine, Foto Video Di Noia.
- S. 50 Pietrapertosa. Kapelle San Cataldo, Ivan Rossino.  
Pietrapertosa. Antropomorphe Felsen, Ivan Rossino.
- S. 51 Pietrapertosa. Weg in den Lukanischen Dolomiten, Ivan Rossino.  
Pietrapertosa, Ivan Rossino.
- S. 52 Volo dell'Angelo, Archiv APT Basilicata  
Route der Sieben Steine, Ivan Rossino.
- S. 53 Pietrapertosa, Michele Luongo.
- S. 55 Pietrapertosa, Blick auf das Tal, Michele Luongo.
- S. 56 Accettura, Michele Luongo  
Das Baumfest von Accettura, Michele Luongo.  
Accettura, Archiv APT Basilicata.
- S. 57 Burg von Lagopesole, Michele Luongo.
- S. 59 Burg von Lagopesole (Detail), Michele Luongo.  
Atella. Melfi-Stadttor, Michele Luongo.  
Atella. Altstadt, Michele Luongo.
- S. 60 Pecorino di Filiano, Archiv APT Basilicata.
- S. 61 Die Monticchio-Seen, Alessandro Cozzi.
- S. 63 Die Monticchio-Seen, von oben, Alessandro Cozzi.  
Kleiner See und Abtei San Michele Arcangelo, Alessandro Cozzi.  
Boote auf den Monticchio-Seen, Alessandro Cozzi.  
Abteikirche San Michele Arcangelo, Alessandro Cozzi.
- S. 65 Melfi. Porta Venosina, Foto Video Di Noia.
- S. 67 Melfi. Normannen- und Stauferburg, Foto Video Di Noia.  
Rapolla, Foto Video Di Noia.
- S. 68 Venosa. Unvollendete Abtei, Foto Video Di Noia.
- S. 69 Melfi, Normannen- und Stauferburg, Michele Luongo.  
Melfi, Sankt-Margareta-Krypta, Francesco Forte.
- S. 70 Sarkophag von Rapolla, Archiv APT Basilicata.  
Venosa. Unvollendete Abtei, Foto Video Di Noia.  
Venosa. Unvollendete Abtei, Foto Video Di Noia.
- S. 71 Venosa. Castello Pirro del Balzo Orsini, Foto Video Di Noia.
- S. 73 Venosa. Piazza Orazio Flacco, Foto Video Di Noia.  
Venosa. Römische Metope in der Altstadt, Foto Video Di Noia.  
Venosa. Bäuerliche Landschaft, Foto Video Di Noia.
- S. 74 Venosa. Weinberg mit Aglianico-Reben, Foto Video Di Noia.  
Venosa. Bäuerliche Landschaft, Foto Video Di Noia.  
Venosa. Schafsweg zwischen bestellten Feldern, Foto Video Di Noia.
- S. 75 Schafsweg im Windpark, Palazzo San Gervasio, Banzi, Foto Video Di Noia.
- S. 76 Venosa. Jüdische Katakomben, Archiv APT Basilicata.
- S. 77 Genzano di Lucania, Cavallina-Brunnen, Michele Luongo.

- S. 79 Banzi. Altstadt, Foto Video Di Noia.  
Im oberen Bradano-Tal, Michele Luongo.
- S. 80 Genzano di Lucania. Bäuerliche Landschaft, Michele Luongo.  
Genzano di Lucania. Altstadt, Michele Luongo.  
Genzano di Lucania. Cavallina-Brunnen, Michele Luongo.
- S. 82 Acerenza. Kathedrale Santa Maria Assunta und San Canio,  
Archiv APT Basilicata.
- S. 83 Irsina. Kathedrale Sant'Eufemia, Foto Video Di Noia
- S. 85 Irsina. Bäuerliche Landschaft, Michele Luongo.  
Landgut (masseria), Michele Luongo.  
Im oberen Bradano-Tal, Foto Video Di Noia.
- S. 86 Irsina. Kathedrale Sant'Eufemia, Michele Luongo.
- S. 87 Mohnblüten in den Hügeln Materas, Rocco Castellano
- S. 89 Schafsweg im Hügelland von Matera, Rocco Castellano.  
Wallfahrtskirche von Picciano, Rocco Castellano.  
Ausblick auf das Hügelland von Matera, Rocco Castellano.
- S. 90 Ansichten der Wallfahrtskirche von Picciano, Rocco Castellano.
- S. 91 Matera, Foto Video Di Noia.
- S. 93 Weg an der Wallfahrtskirche von Picciano, Rocco Castellano.  
Weg an der Wallfahrtskirche von Picciano, Rocco Castellano.  
Weg an der Wallfahrtskirche von Picciano, Rocco Castellano.  
Gravina di Matera, Rocco Castellano.
- S. 94 Matera. Belvedere Guericchio, Francesco Forte.  
Miglionico. Castello del Malconsiglio, Archiv APT Basilicata.
- S. 95 Matera. Piazza Vittorio Veneto, Francesco Forte.  
Matera. Blick auf Sassi und Kathedrale, Rocco Castellano.
- S. 97 Lauria. Radweg durchs Menavoli-Tal, Francesco Forte.
- S. 98 Lauria. Radwegtunnel, Francesco Forte.
- S. 99 Lauria. Ex-Bahnwärterhaus am Radweg, Francesco Forte.  
Castelluccio Inferiore, Michele Luongo.
- S. 100 Castelluccio Superiore. Michele Luongo.
- S. 101 Rundblick Madonna del Pollino, Francesco Forte.
- S. 103 Viggianello, Michele Luongo.
- S. 104 Weg nach der Wallfahrtskirche von Pollino, Francesco Forte.
- S. 105 Ausblick mit Lorica-Pinien, Francesco Forte.
- S. 106 Giardino degli Dei, Francesco Forte.
- S. 107 Giardino degli Dei, Francesco Forte.  
Lorica-Pinien, Francesco Forte.
- S. 108 Lorica-Pinien, Francesco Forte.
- S. 109 Catusa-Quelle, Foto Video Di Noia.  
Monte La Falconara, Francesco Forte.

- Weg auf den Monte la Falconara, Francesco Forte.  
Canale di San Francesco, Francesco Forte.
- S. 110 Herbst auf dem Monte Pollino, Francesco Forte  
Terranova di Pollino, Michele Luongo.
- S. 111 Ausblick auf das Sinni-Tal, Francesco Forte.
- S. 112 Belvedere Tumbarino, Francesco Forte.
- S. 113 Timpa di Pietrasasso, Francesco Forte.  
Sarmiento-Tal, Michele Luongo.
- S. 114 Weg nach Noepoli, Francesco Forte  
Catusa-Quelle, Francesco Forte  
Via dei Briganti im Farneta-Wald, Francesco Forte  
Catusa-Quelle, Francesco Forte.
- S. 115 Noepoli, Michele Luongo.
- S. 116 San Costantino Albanese. Volo dell'Aquila, Francesco Forte.  
San Costantino Albanese, Michele Luongo.
- S. 117 Senise. Blick auf den Montecotugno-Stausee, Francesco Forte.
- S. 119 Blick auf den Montecotugno-Stausee, Francesco Forte.  
Weg nach Colobraro, Francesco Forte.
- S. 120 Peperoni Crusco von Senise, Archiv APT Basilicata.  
Colobraro, Michele Luongo.
- S. 121 Tursi, Michele Luongo.
- S. 123 Weg von Colobraro nach Tursi, Francesco Forte.  
Sinni-Tal zwischen Colobraro und Valsinni, Francesco Forte.
- S. 124 Tursi. La Rabatana, Archiv APT Basilicata.
- S. 125 Tursi. La Rabatana, Michele Luongo  
Tursi. Altstadt, Michele Luongo
- S. 126 Isabella Morra, Archiv APT Basilicata  
Valsinni, Michele Luongo  
Valsinni, Francesco Forte
- S. 127 Calanchi, in Richtung Croce d'Anglona, Michele Luongo
- S. 129 Tursi. Santa Maria d'Anglona, Michele Luongo  
Tursi. Santa Maria d'Anglona. Detail des Portals, Michele Luongo
- S. 131 Archäologischer Park Siris Herakleia, Archiv APT Basilicata  
Ionische Küste, Archiv APT Basilicata  
Policoro, Michele Luongo
- S. 132 Metaponto, Archiv APT Basilicata.
- S. 133 Pisticci, Michele Luongo  
Bernalda, Michele Luongo
- S. 134-137 Aufnahmen von Fabio Limongi
- S. 138-139 Auf dem verschneiten Sirino, Fabio Limongi





## APT - Agentur für Tourismusförderung Basilikata

Matera  
Via De Viti De Marco, 9 - Tel + 39 0835 331983

Basilicata Open Space  
Matera, Piazza Vittorio Veneto -  
Tel +39 0835 406464; +39 0835 408816

Potenza  
Via del Gallitello, 89 - Tel+ 39 0971 507611

[www.basilicataturistica.it](http://www.basilicataturistica.it)



KOSTENFREIE VERÖFFENTLICHUNG



Basilikata - Sport und Natur

