Mit Reise Know-How umfassend informiert nach Italien:

Detaillierte Beschreibung der 30 schönsten Wanderstrecken

Italienisch – Wort für Wort:
der perfekte Kauderwelsch-Sprachführer für den (Reise-)Alltag

KulturSchock Italien:
Alltagskultur, Traditionen, Verhaltensregeln …

Apulien, Gargano, Salento:
alle Tipps & Infos zur Nachbarregion in diesem Reiseführer

Italien 1:900.000:
die detaillierte Landkarte aus dem world mapping project™

Weitere Titel (Auswahl):

- Friaul, Venetien
- Golf von Neapel, Kampanien, Cilento
- Latium mit Rom
- Ligurien, Cinque Terre
- Sardinien
- Sizilien, Liparische Inseln

Kalabrien und die Basilikata mit diesem kompletten Reiseführer entdecken:

- Antworten zu allen praktischen Reisefragen vor und während der Reise
- Sorgfältige Beschreibung aller sehenswerten Orte und Landschaften
- Unterkunfts-Empfehlungen für jeden Geldbeutel: Hotels, Pensionen, Bed & Breakfast, Ferienwohnungen, Agriturismi, Ostelli, Camping
- Kulinarische Tipps: die ganze Vielfalt der lukanischen und kalabrischen Küche
- Alle Verkehrsmittel: Flugzeug, Bahn, Bus, Auto, Mietwagen, Fähren
- Viele Exkurse zu interessanten und spannenden Themen
- Wegweiser zu den schönsten Stränden, Buchten, Windsurf- und Tauchrevieren und viele Tipps zu sonstigen (sportlichen) Aktivitäten
- Ausführliche Kapitel zu Natur, Geschichte, Kunst und Kultur

- 588 Seiten
- 37 Stadtpläne und Karten
- Übersichtskarten zu allen Regionen
- Über 200 Fotos
- Wanderungen S. 17
- Übersichtskarte und die Regionen im Überblick S. 12

Reise Know-How Verlag
Peter Rump, Bielefeld

6., neu bearbeitete und komplett aktualisierte Auflage **2016/17**

€ 22,50 [D]
ISBN 978-3-8317-2747-6

Der komplette und praktische Reiseführer für individuelles Reisen, Entdecken und Erleben in Kalabrien und der Basilikata

Kalabrien, Basilikata

Reise Know-How Verlag Reiseführer

Peter Amann
Handbuch für individuelles Entdecken

Kalabrien Basilikata

… mit 30 Wandertouren

Reise Know-How Verlag Peter Rump Bielefeld

Meeresklippen in Höchstform:
das Capo Vaticano bei Tropea | 399

Christus kam nur bis Eboli:
Carlo Levi kam bis Aliano | 156

Seeungeheuer und Schwertfische:
frutti di mare im Fischerstädtchen Scilla | 467

Höhlenstadt mit UNESCO-Prädikat:
die Sassi von Matera | 102

Wo Kaiser Friedrich II. auf Sommerfrische war:
zu Besuch in Lagopésole und Melfi | 33, 42

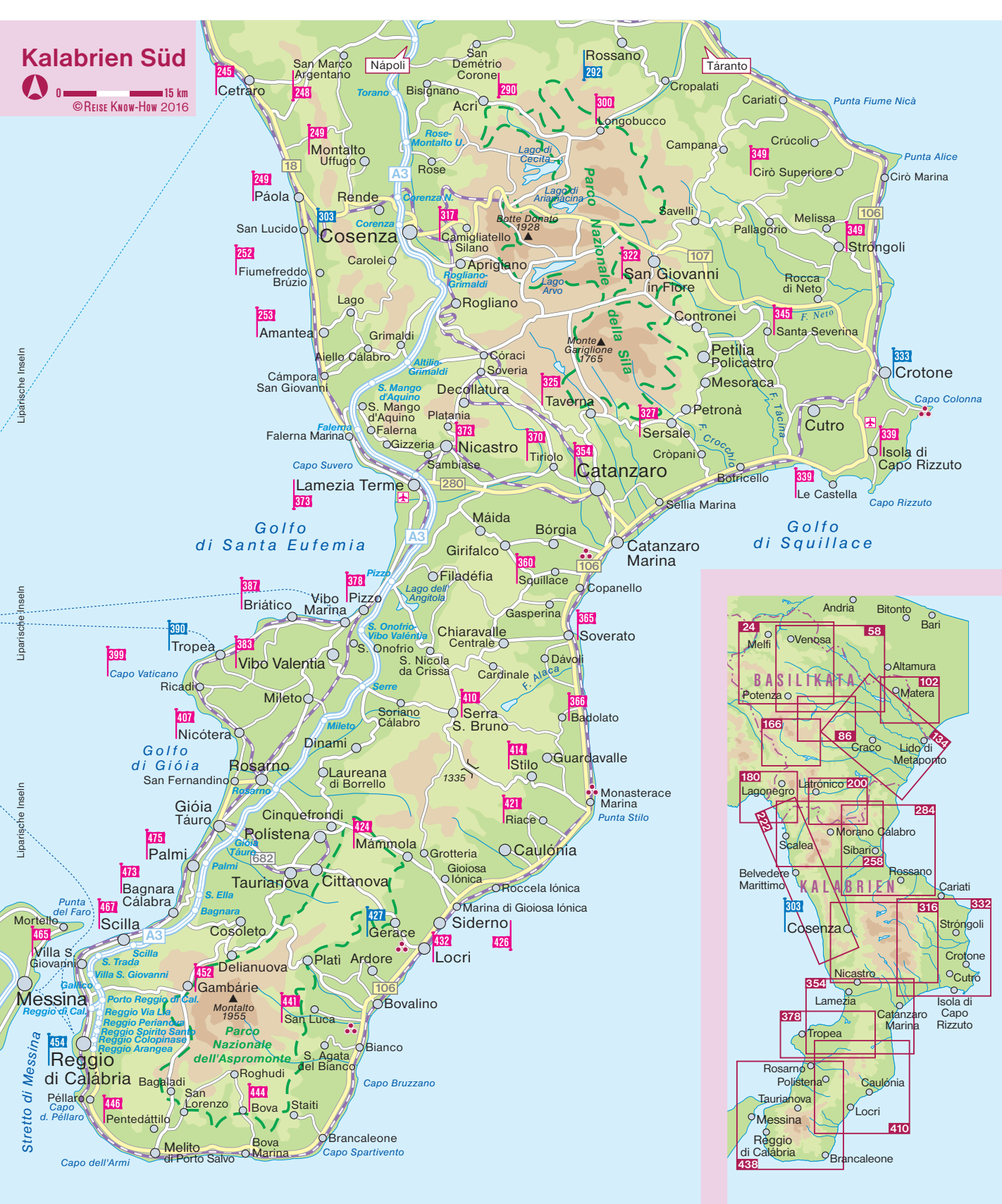
Schwefelschlamm und Nymphengrotte:
Thermalvergnügen unter freiem Himmel bei Cerchiara di Calabria | 272

Scharfe Sachen:
in Diamante werden dem Peperoncino akademische Ehren zuteil | 236

Strandvergnügen wie in Rio:
über der Costa di Maratea breitet Christus seine schützenden Arme aus | 179

Der komplette und praktische Reiseführer für individuelles Reisen, Entdecken und Erleben in Kalabrien und der Basilikata

Basilikata und Kalabrien Nord


Kalabrien Süd
0 15 km
©Reise Know-How 2016
Liparische Inseln
Golfo di Santa Eufemia
Golfo di Gióia
Golfo di Squillace
Stretto di Messina
Parco Nazionale della Sila
Parco Nazionale dell'Aspromonte
Cetraro
San Marco Argentano
Nápoli
San Demétrio Corone
Rossano
Táranto
Cropalati
Cariati
Punta Fiume Nicà
Bisignano
Acri
Longobucco
Campana
Crúcoli
Punta Alice
Cirò Superiore
Cirò Marina
Montalto Uffugo
Rose-Montalto U.
Lago di Cecita
Rose
Páola
Rende
Corenza N.
Lago di Arvacina
Savelli
Pallagório
Melissa
Strongoli
San Lucido
Corenza
Cosenza
Botte Donato 1928
Camigliatello Silano
Carolei
Aprigliano
San Giovanni in Fiore
Rocca di Neto
Fiumefreddo Brúzio
Rogliano-Grimaldi
Lago Arvo
Rogliano
Lago
Contronei
F. Neto
Santa Severina
Amantea
Grimaldi
Aiello Calábro
Monte Gariglione 1765
Petilia Policastro
Crotone
Cámpora San Giovanni
Altilia-Grimaldi
Córaci
Soveria
Mesoraca
Capo Colonna
S. Mango d'Aquino
Decollatura
Taverna
F. Tacina
Petronà
Sersale
Cutro
Falerna
Falerna Marina
Platania
Gizzeria
Nicastro
Tiriolo
F. Crocchio
Isola di Capo Rizzuto
Capo Suvero
Sambiase
Catanzaro
Cròpani
Botricello
Le Castella
Capo Rizzuto
Lamezia Terme
Sellia Marina
Máida
Bórgia
Girifalco
Catanzaro Marina
Pizzo
Filadéfia
Squillace
Copanello
Briático
Vibo Marina
Lago dell'Angitola
Gasperina
Tropea
Chiaravalle Centrale
Soverato
S. Onofrio-Vibo Valéntia
S. Onofrio
S. Nicola da Crissa
Vibo Valentia
Capo Vaticano
Ricadi
Cardinale
Dávoli
F. Alaca
Serre
Mileto
Soriano Calábro
Serra S. Bruno
Badolato
Nicótera
Dinami
Stilo
Guardavalle
San Fernandino
Rosarno
Laureana di Borrello
1335
Monasterace Marina
Punta Stilo
Gióia Táuro
Cinquefrondi
Riace
Polistena
Mámmola
Grotteria
Caulónia
Palmi
Gioiosa Iónica
Taurianova
Cittanova
Roccela Iónica
Punta del Faro
Bagnara Calábra
Marina di Gioiosa Iónica
Mortello
Scilla
Cosoleto
Gerace
Siderno
Villa S. Giovanni
Delianuova
Plati
Ardore
Locri
Gambárie
Montalto 1955
Bovalino
Messina
Reggio di Cal.
San Luca
Bianco
Reggio di Calábria
Roghudi
S. Agata del Bianco
Capo Bruzzano
Bagaladi
San Lorenzo
Bova
Staiti
Péllaro
Capo d. Péllaro
Pentedáttilo
Brancaleone
Melito di Porto Salvo
Bova Marina
Capo Spartivento
Capo dell'Armi
Andria
Bitonto
Bari
Melfi
Venosa
Altamura
BASILIKATA
Potenza
Matera
Craco
Lido di Metaponto
Lagonegro
Latrónico
Morano Calábro
Scalea
Sibari
Belvedere Marittimo
Rossano
KALABRIEN
Cariati
Cosenza
Strongoli
Crotone
Cutro
Nicastro
Lamezia
Isola di Capo Rizzuto
Catanzaro Marina
Tropea
Rosarno
Polistena
Caulónia
Taurianova
Locri
Messina
Reggio di Calábria
Brancaleone

Peter Amann

Kalabrien, Basilikata

kb13-006.pa

„… und alle sind stolz darauf, dem fremden Reisenden,
der vielleicht ein unbekannter Gott ist,
am freundlichsten und offensten zu begegnen."

Carlo Levi, Christus kam nur bis Eboli

Impressum

Peter Amann
Reise Know-How Kalabrien, Basilikata

erschienen im
Reise Know-How Verlag Peter Rump GmbH
Osnabrücker Str. 79, 33649 Bielefeld

© Reise Know-How Verlag Peter Rump GmbH
2003, 2005, 2008, 2011, 2013
**6., neu bearbeitete
und komplett aktualisierte Auflage 2016**

Alle Rechte vorbehalten.

Gestaltung
Umschlag: G. Pawlak, P. Rump (Layout);
M. Luck (Realisierung)
Inhalt: G. Pawlak (Layout); M. Luck (Realisierung)
Fotonachweis: alle Bilder von P. Amann/pa
mit Ausnahme von S. 206, 259 (Giuseppe Cosenza/gc),
S. 217 (CAI Castrovillari/caic), S. 469 (Paolo Barone/
pb) und S. 544 (Comune Cropani/cc)
Titelfoto: P. Amann (Motiv: Fiumara Amendolea
im Aspromonte Kalabriens)
Karten: der Verlag, C. Raisin, Th. Buri

Lektorat: M. Luck

Druck und Bindung: D3 druckhaus GmbH, Hainburg

ISBN 978-3-8317-2747-6
Printed in Germany

Dieses Buch ist erhältlich in jeder Buchhandlung
Deutschlands, der Schweiz, Österreichs, Belgiens
und der Niederlande.
Bitte informieren Sie Ihren Buchhändler
über folgende Bezugsadressen:

Deutschland
Prolit GmbH, Postfach 9, D-35461 Fernwald (Annerod)
sowie alle Barsortimente
Schweiz
AVA Verlagsauslieferung AG
Postfach 27, CH-8910 Affoltern
Österreich
Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2, A-1230 Wien
Niederlande, Belgien
Willems Adventure, www.willemsadventure.nl

Wer im Buchhandel trotzdem kein Glück hat,
bekommt unsere Bücher auch über unseren
Büchershop im Internet:
www.reise-know-how.de

kb13-198 pa

Wir freuen uns über Kritik, Kommentare und Verbesserungsvorschläge, gern auch per E-Mail an info@reise-know-how.de.

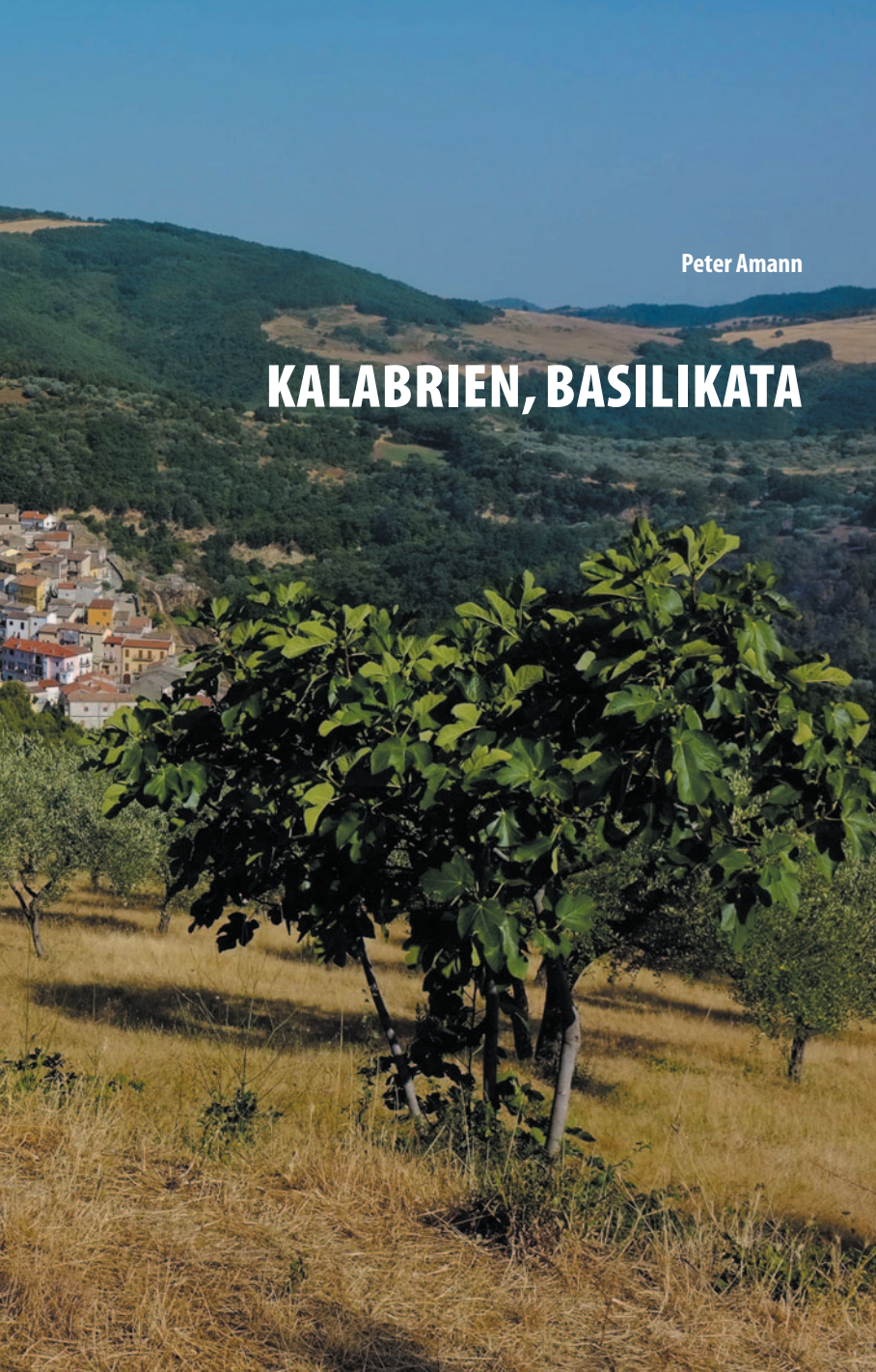
Alle Informationen in diesem Buch sind vom Autor mit größter Sorgfalt gesammelt und vom Lektorat des Verlages gewissenhaft bearbeitet und überprüft worden.

Da inhaltliche und sachliche Fehler nicht ausgeschlossen werden können, erklärt der Verlag, dass alle Angaben im Sinne der Produkthaftung ohne Garantie erfolgen und dass Verlag wie Autor keinerlei Verantwortung und Haftung für inhaltliche und sachliche Fehler übernehmen.

Die Nennung von Firmen und ihren Produkten und ihre Reihenfolge sind als Beispiel ohne Wertung gegenüber anderen anzusehen. Qualitäts- und Quantitätsangaben sind rein subjektive Einschätzungen des Autors und dienen keinesfalls der Bewerbung von Firmen oder Produkten.

Peter Amann

KALABRIEN, BASILIKATA



REISE KNOW-HOW

Auf der Reise zu Hause
www.reise-know-how.de

- Ergänzungen nach Redaktionsschluss
- kostenlose Zusatzinformationen und Downloads
- das komplette Verlagsprogramm
- aktuelle Erscheinungstermine
- Newsletter abonnieren

Bequem einkaufen im Verlagsshop

Oder Freund auf Facebook werden

Vorwort

Dem Mezzogiorno und seinen Menschen wird traditionell mit **Vorurteilen und Unkenntnis** begegnet, Kalabrien und die Basilikata machen da keine Ausnahme. Man sollte sich selbst aufmachen in dieses immer noch unentdeckte, unendlich faszinierende Italien am Rande Europas, um festzustellen, wie wenig davon zutrifft. Wenn der französische Reisende *De Lesser* 1806 schrieb: „Europa endet in Neapel, und selbst da endet es ziemlich schlecht. Kalabrien, Sizilien, der ganze Rest ist Afrika", so spricht er noch heute norditalienischen Separatisten aus der Seele. Die Kavalierstouren des 18. und 19. Jh. à la *Goethe* (als *Gähte* kennt ihn in Italien jedes Schulkind), die nach wie vor den touristischen Blick auf Süditalien prägen, endeten meist am Golf von Neapel. Zwar war die Stiefelspitze als Kernland der Magna Graecia bekannt, doch galt der Landweg in den Süden der Briganten wegen als zu gefährlich.

Das Stereotyp von einer urgewaltigen Natur und räuberischen Bewohnern hat die Zeiten überdauert. Bei **Kalabrien** denken viele zuerst an die 'Ndrangheta und dann an kilometerlange Strände und Traumküsten, wie sie in den Katalogen der Reiseveranstalter angepriesen werden, während von der **Basilikata** nur die wenigsten eine genaue Vorstellung haben, es sei denn durch die Lektüre von *Carlo Levis* Erfolgsroman „Christus kam nur bis Eboli". Die autobiografischen Schilderungen des in den 1930er Jahren nach Lukanien (Basilikata) verbannten Antifaschisten haben Leser weltweit mit einem von erschreckender Armut ge-

prägten Süditalien bekannt gemacht. Das Bild von dem völlig zurückgebliebenen Lukanien, das sich in den Köpfen der Menschen festsetzte, versperrt den Blick auf eine neue Realität. Treffen die Klischees und Sehnsuchtsbilder zu? Wie sieht es hinter den Kulissen dieser kontrastreichen Urlaubsregionen aus? Dieser Reiseführer gibt Antworten, wirft neue Fragen auf, begleitet mit zuverlässig recherchierten praktischen Hinweisen, legt Fährten und macht Lust auf eigene Entdeckungen weitab vom Massentourismus. Natürlich liefert dieses Buch Lesestoff auch während einer Studienreise oder eines Strandurlaubs in einem Ferienclub, doch wendet es sich vor allem an jene, die individuell und mit allen Sinnen das Land und seine Menschen kennen lernen möchten. Der Süden Italiens besitzt Reichtümer, die der wirtschaftlich entwickeltere Norden längst verloren hat: eine weitgehend intakte Natur, trotz einiger Bausünden eine immer noch traumhafte Küste, genuine landwirtschaftliche Produkte und eine abwechslungsreiche Regionalküche, Weine, die sich immer stärker auch auf dem internationalen Markt behaupten, traditionelles Handwerk, lebendiges Brauchtum und die natürliche Gastfreundschaft seiner Menschen.

„Das Geheimnis des Glückes ist die Neugier", verrät *Norman Douglas,* Autor der „Reisen in Süditalien". In diesem Sinne – *buon viaggio!*

Peter Amann
München, im Frühjahr 2016

Preiskategorien in diesem Reiseführer

■ **Übernachten:** Durchschnittliche Preise für ein **Doppelzimmer mit Bad/Dusche und Frühstück** (DZ/F). I.d.R. kosten Einzelzimmer (EZ/F) 60–70% des Doppelzimmerpreises:

① bis 50 €
② 50–100 €
③ 100–180 €
④ ab 180 €

■ **Gastronomie:** Durchschnittliche Kosten für eine Mahlzeit bestehend aus **Antipasto, Primo und Secondo** im Restaurant bzw. einer **Pizza,** jeweils ohne Getränke:

① bis 20 €
② 20–35 €
③ 35–60 €
④ ab 60 €

Mit dem **Schmetterling** werden Unterkunfts- und Gastro-Betriebe hervorgehoben, die sich durch Anbau und Verwendung lokaler **Bio-Produkte,** durch ihre **baubiologische Ausrichtung** und die Pflege regionaler Küche auszeichnen und/oder sich anderweitig für einen ethisch korrekten und **nachhaltigen Tourismus** einsetzen.

Mein Tipp: Besonders gute und/oder außergewöhnliche Unterkünfte, Restaurants und sonstige Empfehlungen des Autors sind als Tipp gekennzeichnet.

Nicht verpassen!

In jedem Kapitel sind einige (touristische) Highlights hervorgehoben – man erkennt sie an der **gelben Hinterlegung.**

Inhalt

Vorwort 4
Verzeichnis der Exkurse 8
Verzeichnis der Karten 11
Die Regionen im Überblick 12
Wanderungen A–Z 17
Kalabrien und Basilikata – das Beste auf einen Blick 17

Basilikata 20

1 Potenza, Melfi und Monte Vúlture 23

Potenza 25
Castello Lagopésole und Avigliano 33
San Fele 37
Rionero in Vúlture und Barile 37
Laghi di Monticchio 40
Melfi 42

2 Venosa, Murgia Potentina und Via Appia 57

Venosa 59
Acerenza 68
Cancellara 70
Váglio Basilicata 72
Tricárico 75
Grassano und Gróttole 78
Migliónico 79

3 Dolomiti Lucane 85

Castelmezzano 86
Pietrapertosa 91
Accettura 95

4 Matera, Montescaglioso und Murgia Materana 101

Matera 102
Montescaglioso 126

5 Ionische Küste und Hinterland 133

Metaponto und Lido di Metaponto 134
Bernalda 140
Pisticci 144
Craco 147
Ferrandina 147
Policoro und Lido di Policoro 149
Tursi und die S. Maria d'Anglona 152
Aliano 156
Valsinni 159
Rotondella 162

6 Alta Valle dell'Agri 165

Márs ico Nuovo und Márs ico Vétere 166
Viggiano 168
Grumentum und Grumento Nova 170
Moliterno 175

7 Costa di Maratea und Valle del Noce 179

Maratea 180
Lagonegro 192
Rivello 193
Trécchina 196

8 Pollino Lucano 199

Rotonda 200
Viggianello 204

San Severino Lucano 209
San Paolo Albanese/Shën Pali 213
Terranova di Pollino 214

Kalabrien 218

9 Costa dei Cedri und Catena Costiera 221

Tórtora 222
Práia a Mare 224
Aieta 226
San Nicola Arcella 228
Scalea 230
Santa Maria del Cedro 235
Diamante und Cirella 237
Maierà und Grisolia 242
Belvedere Marittimo 244
Cetraro 245
Guárdia Piemontese 246
San Marco Argentano 248
Montalto Uffugo 249
Páola 249
Fiumefreddo Brúzio 252
Amantea 253

10 Pollino Calabro und Monti di Orsomarso 257

Orsomarso 258
Papasídero 260
Laino Borgo und Laino Castello 262
Morano Cálabro 264
Cívita/Çifti 269
Cerchiara di Calabria 272
Castrovíllari 276
Altomonte 278

11 Piana di Síbari und Sila Greca 283

Síbari 285
Rocca Imperiale 288
San Demetrio Corone/Shën Mitër 290
Corigliano Cálabro 290
Santa Maria del Pátire/Patirion 292
Rossano 292
Paludi 300
Longobucco 300

12 Cosenza 303

13 Sila Grande und Sila Piccola 315

Camigliatello Silano 317
San Giovanni in Fiore und Lorica 322
Taverna und Villaggio Mancuso 325
Zagarise und Sersale 327

14 Crotone und Marchesato 331

Crotone und Capo Colonna 333
Isola di Capo Rizzuto und Le Castella 339
Santa Severina 345
Stróngoli, Melissa und Cirò 349

15 Catanzaro, Golfo di Squillace und Lamezia Terme 353

Catanzaro 354
Squillace und die
Roccelletta di Bórgia 360
Soverato 365
Badolato 366
Tiriolo 370
Lamezia Terme und Nicastro 373

Exkurse

Basilikata

Potenza, Melfi und Monte Vúlture
Aglianico mit Brief und Siegel 38
San Donato di Ripacàndida – das lukanische Assisi 40
Das „Falkenbuch" Friedrichs II. 47
Grenzüberschreitungen auf den Spuren Friedrichs II. 50
Via Appia – alle Straßen kommen aus Rom 52

Venosa, Murgia Potentina und Via Appia
Horaz, oder vom Nutzen des Mäzenatentums 62
Brot und Spiele 66
Bühne frei für Briganten 80

Dolomiti Lucane
Wenn Bäume Hochzeit feiern 98

Matera, Montescaglioso und Murgia Materana
Carlo Levi und die Sassi von Matera 112
Ein Triumph für die Madonna 124

Ionische Küste und Hinterland
Go west! 136
Das traurige Geschick der Isabella di Morra 160

Hinweis
Die **Internet- und E-Mail-Adressen** in diesem Buch können – bedingt durch den Zeilenumbruch – so getrennt werden, dass ein Trennstrich erscheint, der nicht zur Adresse gehören muss!

Alta Valle dell'Agri
Ein Tropfen in den heißen Tank – Texas in Süditalien 169

Pollino Lucano
Parco del Pollino – ein Nationalpark mit vielen Gesichtern 202
Ein Bergfest / von *N. Douglas* 211

Kalabrien

Costa dei Cedri und Catena Costiera
Mamma, li turchi! 228
Die goldenen Äpfel 234
Eine scharfe Sache – die Peperoncino-Akademie 236

Pollino Calabro und Monti di Orsomarso
Vallje – Heldentänze der Albëresh / von *E. Pisarra* und *P. Amann* 270

Piana di Síbari und Sila Greca
Süßholz raspeln 299

Cosenza
Goldfieber 305
Das Grab im Busento / von *A. v. Platen* 306
Mit Volldampf in die Sila 312

Sila Grande und Sila Piccola
Wie zu Hause in Cropani 328

Crotone und Marchesato
Pythagoras, Beruf Philosoph 338

Catanzaro, Golfo di Squillace und Lamezia Terme
Wo war Odysseus? 356

Pizzo, Tropea und Capo Vaticano
Die Liparischen Inseln 404

Serre und Locride
Votivgaben zum Anbeißen 411
Die Utopien des Tommaso Campanella 416
Alta Moda – Anti Mafia 425
Bilder für die Göttin 434

Reggio, Aspromonte und Costa Viola
Die kalabrische Quelle des Kölnisch Wasser 446
Bronzehelden haben es schwer 460
Ponte sullo Stretto – die längste Hängebrücke der Welt 463
Zwischen Skylla und Charybdis 468
Schwertfischjagd – Treue bis in den Tod 470

Praktische Reisetipps A–Z
A 3 – die längste Straftat Italiens 510

Land und Leute
Lukanien oder Basilikata? Und wo liegt Italien? 534
Enotrer, Bruttier und Lukaner 542
Italien, Räuberland? 548
Christus kam nur bis Eboli, oder die Geburt eines Klischees 554
La Lucanica – Wurst mit langer Tradition / von *C. Schinharl* und *P. Amann* 558
Cucina povera – cucina ricca / von *C. Schinharl* und *P. Amann* 560
Enotria – eine Weinreise nach Kalabrien / von *V. D'Orta* und *P. Amann* 564

16 Pizzo, Tropea und Capo Vaticano 377

Pizzo 378
Vibo Valentia und Vibo Marina 383
Briático und Parghelia 387
Zungri 389
Tropea 390
San Nicolò di Ricadi und Capo Vaticano 399
Nicótera 407

17 Serre und Locride 409

Serra San Bruno 410
Mongiana 414
Stilo, Bivongi und Monasterace 414
Riace Marina und Riace 421
Roccella Ionica, Gioiosa Ionica und Mámmola 423
Siderno und Siderno Superiore 426
Gerace 427
Locri 432

18 Reggio, Aspromonte und Costa Viola 437

Bombile und Ciminà 439
Natile Vecchio und San Luca 441
Area Grecanica mit Bova, Amendolea, Gallicianò und Pentidàttilo 444
Gambarie und der höchste Aspromonte-Gipfel 452
Reggio di Calabria 454
Villa San Giovanni 465
Scilla 467
Bagnara Cálabra 473
Seminara 474
Palmi 475
San Giórgio Morgeto 477

19 Praktische Reisetipps A–Z 480

Anreise 482
Bekleidung und Ausrüstung 488
Diplomatische Vertretungen 488
Drogen 489
Einkaufen 489
Elektrizität 489
Essen und Trinken 489
Feste und Feiertage 493
Geld 497
Gesundheit 499
Haustiere 500
Informationen 500
Internet 502
Kriminalität und Sicherheit 504
Landkarten und Stadtpläne 504
Mit Kindern unterwegs 505
Notrufe 505
Öffnungszeiten, Eintrittsgelder 506
Post 507
Rauchen 507
Reiseveranstalter 507
Reisedokumente 508
Reisende mit Handicap 508
Reisen in der Basilikata und in Kalabrien 508
Reisewetter und Reisezeit 514
Sport und Strände 515
Sprache 516
Tabacchi 517
Telefon 517
Trinkgeld 518
Unterkunft 519
Versicherungen 522
Wandern und Radfahren 523
Zeit 525
Zeitungen 525
Zoll 525

20 Land und Leute 526

Geografie und Geologie 528
Klima 531
Flora 533
Fauna 535
Natur- und Umweltschutz 536
Wirtschaft und Politik 538
Geschichte 540
Kunst und Kultur 550
Küche und Wein 562

21 Anhang 568

Glossar 570
Lesen 572
Hören 579
Register 581
Der Autor & Freunde 588

kb13-201 pa

Karten

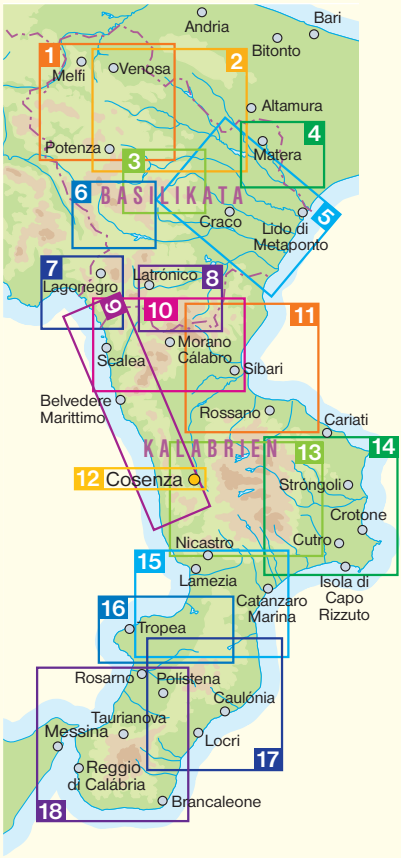
Basilikata und Kalabrien Nord:
Umschlag vorn
Kalabrien Mitte und Süd:
Umschlag hinten

Basilikata

1 **Potenza, Melfi und Monte Vúlture** 24
Potenza 26
Melfi 44
2 **Venosa, Murgia Potentina und Via Appia** 58
Venosa 60
3 **Dolomiti Lucane** 86
4 **Matera, Montescaglioso und Murgia Materana** 102
Matera 104
5 **Ionische Küste und Hinterland** 134
6 **Alta Valle dell'Agri** 166
Grumentum (Archäolog. Zone) 171
7 **Costa di Maratea u. Valle del Noce** 180
Costa di Maratea – Valle del Noce 182
8 **Pollino Lucano** 200
Wanderungen: Belvedere di Malvento/Monte Pollino 208

Kalabrien

9 **Costa dei Cedri u. Catena Costiera** 222
10 **Pollino Calabro und Monti di Orsomarso** 258
11 **Piana di Síbari und Sila Greca** 284
Rossano/Centro storico 294, 295
12 **Cosenza** 304
13 **Sila Grande und Sila Piccola** 316
14 **Crotone und Marchesato** 332
Crotone 334
15 **Catanzaro, Golfo di Squillace und Lamezia Terme** 354
16 **Pizzo, Tropea und Capo Vaticano** 378
Tropea 392
Tropea/Capo Vaticano 400
17 **Serre und Locride** 410
Gerace 428
18 **Reggio, Aspromonte und Costa Viola** 438
Wanderung: Tre Pizzi 440
Wanderung: Pietra Cappa 442
Wanderung: Fiumara Amendolea 450
Reggio di Calabria 456



Die Regionen im Überblick

Basilikata | 20

1 Potenza, Melfi und Monte Vúlture | 23

Potenza (S. 25), das ist lebendiger Alltag einer süditalienischen Provinzmetropole mit kulinarischen Überraschungen. Kein Wunder, auf den Hängen des nahen **Monte Vúlture** (S. 42) reift der Aglianico für einen der besten Rotweine Italiens heran. Den Kegel des erloschenen Vulkans füllen zwei zauberhafte Seen. Kaiser *Friedrich II.* hielt sich im Sommer häufig zur Jagd im grünen Norden Lukaniens auf (das berühmte Castel del Monte in Apulien ist nicht weit). Die eindrucksvollen Kastelle von **Melfi** (S. 42) und **Lagopésole** (S. 33) entführen in die Welt des Mittelalters. Mitte des 19. Jh. suchten Briganten Zuflucht in den Wäldern des Vúlture, heute laden hier markierte Wege zu ausgedehnten Wanderungen ein.

2 Venosa, Murgia Potentina und Via Appia | 57

Das antike Venusium ist die Geburtsstadt des römischen Dichters *Horaz.* Heute präsentiert sich das sympathische Städtchen als Freiluftmuseum der römischen Antike. Die mittelalterliche Abbazia della SS. Trinità und die Chiesa incompiuta in **Venosa** (S. 59) zählen zu den kunsthistorischen Highlights der Region. Von hoher Hügelkuppe beherrscht die gewaltige Basilika von **Acerenza** (S. 68) die endlosen Weizenebenen der Murgia Potentina, die sich bis nach Apulien fortsetzen. Dem Verlauf der **Via Appia** (S. 52) folgend, gelangt man nach Matera. In der Nähe von **Váglio Basilicata** (S. 72) liegen bedeutende Ausgrabungen aus lukanischer Zeit.

3 Dolomiti Lucane | 85

Markierte Wanderwege und Mountainbike-Routen führen durch die ausgedehnten Eichenmischwälder des Parco Naturale di Gallipoli Cognato. Die bizarr zerklüfteten Sandsteinfelsen der Dolomiti Lucane bieten sich als natürlicher Klettergarten an. In den hübschen Orten **Pietrapertosa** (S. 91), **Castelmezzano** (S. 86) oder **Accetura** (S. 95) findet man gastliche Aufnahme. Uralte Baumkulte sind hier bis auf den heutigen Tag lebendig geblieben.

4 Matera, Montescaglioso und Murgia Materana | 101

Matera (S. 102), die berühmte „Stadt der Sassi", ist längst nicht mehr der „Schandfleck der Nation". Seit 1993 steht die einzigartige Höhlenstadt auf der Liste des UNESCO-Weltkulturerbes, 2019 ist sie Kulturhauptstadt Europas. Die Auswahl an charmanten Hotels, Pensionen und Restaurants könnte kaum besser sein, die schönen Sandstrände am Ionischen Meer sind nur eine Autostunde entfernt. Von Matera aus kann man zur Erkundung des Parco della Murgia mit seinen faszinierenden Talschluchten und unzähligen mit Fresken ausgestatteten Höhlenkirchen aus byzantinischer Zeit aufbrechen. Doch auch das hoch auf einem Hügel gelegene **Montescaglioso** (S. 126) verdient einen Besuch.

5 Ionische Küste und Hinterland | 133

Der untergegangenen Größe der Magna Graecia kann man in den Ausgrabungen von **Metaponto** (S. 134) und **Policoro** (S. 149) nachspüren. Endlose

6 Alta Valle dell'Agri | 165

Die römischen Ruinen von **Grumentum** (S. 170) gelten als die größte Sehenswürdigkeit im grünen Agrital, das auch als das „Texas der Basilikata" bezeichnet wird. Die dicht bewaldeten Gebirgszüge stehen seit 2006 im Parco Nazionale del Appennino Lucano unter Schutz, während unten im Tal seit den 1980er Jahren Erdöl gefördert wird. Auf dem 1725 m hohen **Monte Viggiano** (S. 168) erhebt sich das bedeutendste Marienheiligtum der Basilikata, am ersten Maisonntag das Ziel zahlreicher Pilger.

Strände am Ionischen Meer laden zum Baden ein. An der Mündung des Sinni steht der letzte Rest eines mediterranen Küstenwaldes unter Schutz. Eine Fahrt durchs Hinterland führt durch bizarre Erosionsgebiete und nach **Aliano** (S. 156), den Ort, den *Carlo Levi* auf die Karte der Weltliteratur gesetzt hat. Auf den Spuren der Dichterin *Isabella di Morra* lernt man **Valsinni** (S. 159) kennen. Nur wenige kennen die faszinierende Sarazenenstadt **Tursi** (S. 152), auch wenn die nahe gelegene Abtei von S. Maria d'Anglona in keinem Kunstreiseführer fehlen darf.

7 Costa di Maratea und Valle del Noce | 179

Mit 25 spektakulären Küstenkilometern öffnet sich die Basilikata auf den Golf von Policastro. Von der Bauwut der Tourismusindustrie weitgehend verschont geblieben, ist das hübsche **Maratea** (S. 180) mit seinen

Strandgemeinden ein Ferienparadies, dass nicht nur zum Baden im blitzsauberen Meer einlädt. Die Küstengebirge drängen sich für Wanderungen mit schönen Aussichten geradezu auf. Das über 2000 m hohe Sirino-Massiv, Teil des Parco Nazionale del Appennino Lucano, überragt das Valle del Noce. In **Lagonegro** (S. 192) soll *Monna Lisa* begraben liegen, deren Lächeln *Leonardo da Vinci* unsterblich gemacht hat. Von Maratea ist es nicht weit in den Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano (Kampanien), einem noch sehr ursprünglichen Stück Süditalien mit schönen Wander- und Bademöglichkeiten (siehe Reise Know-How „Golf von Neapel, Kampanien, Cilento").

8 Pollino Lucano | 199

Der Pollino ist der landschaftliche Höhepunkt des süditalienischen Apennins. In Lukanien zeigt sich das eindrucksvolle Massiv, Herzstück des Parco Nazionale del Pollino, von seiner sanften Seite. Die Möglichkeiten, in allen Höhenlagen zu wandern und kulinarische Gipfel zu erstürmen, sind schier unbegrenzt. Der größte Nationalpark Italiens geht über die Grenzen der Regionen Basilikata und Kalabrien hinaus.

Kalabrien | 218

9 Costa dei Cedri und Catena Costiera | 221

Südlich der Costa di Maratea setzt sich die dramatische Felsküste fort, immer wieder unterbrochen von einladenden Stränden. Leider sind an diesem Küstenabschnitt aber auch die Bausünden vergangener Jahrzehnte nicht zu übersehen. Mit hübschen Altstädten warten an der Küste **Scalea** (S. 230), **Cirella** (S. 237), **Diamante** (S. 237), **Cetraro** (S. 245) und **Páola** (S. 249) auf. Wenige Kilometer landeinwärts lässt sich in stillen Bergorten ein immer noch sehr ursprüngliches Kalabrien entdecken. Ihren Namen verdankt die Costa dei Cedri dem Anbau von Zedratzitronen. Jeden Sommer reisen Rabbiner aus aller Welt an, um die schönsten Früchte für das Laubhüttenfest zu pflücken.

10 Pollino Calabro und Monti di Orsomarso | 257

Natur pur bietet der Parco Nazionale del Pollino auch in Kalabrien. Die unberührte Flusslandschaft des Lao zählt zu den schönsten Wildwasserrevieren europaweit. Von lauschigen Spaziergängen am Ufer des Fiume Argentino bis zu anspruchsvollen Trekkingtouren durch die Bergwildnis der Monti di Orsomarso findet hier jeder Natururlauber etwas für seinen Geschmack. Kunstfreunde kommen in **Morano Cálabro** (S. 264) und **Altomonte** (S. 278) auf ihre Kosten. In vielen Orten, wie z.B. **Cívita** (S. 269), ist albanisches Brauchtum noch lebendig. Die schönen Strände am Tyrrhenischen und Ionischen Meer sind mit eigenem Fahrzeug schnell zu erreichen. Bei **Cerchiara di Calabria** (S. 272) kann man in heißen Schwefelquellen baden, die bereits die luxusverwöhnten Sybariten der Antike aufgesucht haben.

11 Piana di Síbari und Sila Greca | 283

Vom sagenhaft **Sybaris** (S. 285) steht kein Stein mehr auf dem anderen. Wertvolle Exponate im archäologischen Museum lassen die reichste Stadt der griechischen Antike in der Fantasie wieder auferstehen. **Rossano** (S. 292) war zeitweise das wichtigste Zentrum der Byzantiner in Süditalien. Zahlreiche Kirchen erinnern noch daran. Fantastische Bodenmosaike sind im Patirion bei Rossano und in S. Demetrio Corone zu entdecken. Byzantinisches Kunsthandwerk ist noch in vielen Orten der Sila Greca lebendig. Süßholz raspeln: Seit dem 18. Jh. wird in

Rossano bestes Lakritz gemacht. Kilometerlange, einsame Sand- und Kiesstrände locken am Ionischen Meer.

12 Cosenza | 303

Die alte Stadt am Zusammenfluss von Crati und Busento ist nicht zuletzt dank ihrer modernen Universität ausgesprochen lebendig. In den malerischen *centro storico,* über dem ein Stauferkastell wacht, ist dank eines Sanierungsprogramms wieder Leben eingekehrt. Mit avangardistischen Musik- und Theaterdarbietungen hat sich das „Festival delle Invasioni" Ende Juli im italienischen Kulturkalender etabliert. Direkt aus der Stadt führt eine Schmalspurbahn bis auf das Hochplateau der Sila Grande.

13 Sila Grande und Sila Piccola | 315

Von hohen Wäldern und Seen bedeckt, wirkt die ausgedehnte Hochebene wie ein Stück Skandinavien im Mezzogiorno. Das grüne Herz Kalabriens wurde bereits 1968 zum Nationalpark erklärt, Apenninenwölfe fanden hier eine letzte Zuflucht. Die Möglichkeiten zum Reiten, Wandern und Wintersport sind ideal. Ende des 12. Jh. wirkte der Mystiker *Gioacchino da Fiore* in der Sila. Aus seiner Klostergründung entwickelte sich **San Giovanni in Fiore** (S. 322). **Taverna** (S. 325) ist der Geburtsort von *Mattia Preti.* Zahlreiche Werke des bedeutenden Barockmalers sind hier zu bewundern.

14 Crotone und Marchesato | 331

Eine einsame dorische Säule am Capo Colonna hält die Erinnerung an die untergegangene Pracht der Magna Graecia wach. Dabei überzeugt die lebendige Provinzhauptstadt **Crotone** (S. 333), in der einst der Philosoph *Pythagoras* lehrte, nicht nur Altertumsfreunde. Auf der nahen Halbinsel von **Isola di Capo Rizzuto** (S. 339) locken Traumstrände und die schönsten Unterwasserreviere Kalabriens. Mit der Einrichtung eines Meeresreservats wurden die Weichen auf einen ökologisch verträglichen Tourismus gestellt. Zur Abschreckung von Piraten errichtet, harrt die Wasserburg von **Le Castella** (S. 339) heute ihrer friedlichen Erstürmung durch Touristen. Mit einem mächtigen Kastell und bildschönen byzantinischen Kirchen lockt **Santa Severina** (S. 345) ins Landesinnere. Bei **Cirò** (S. 349) liegt das bekannteste Weinanbaugebiet Kalabriens – die edlen Tropfen wurden bereits im Altertum geschätzt.

15 Catanzaro, Golfo di Squillace und Lamezia Terme | 353

Auf den Spuren von *Odysseus, Homer* und des Historikers *Armin Wolf* kann man am Isthmus von Catanzaro das sagenhafte Land der Phäaken entdecken. Die Ruinen einer antiken römischen Stadt und einer mächtigen mittelalterlichen Basilika stehen im **Parco Archeologico di Scolacium** (S. 360) im Schatten uralter Olivenbäume. Am Golf von Squillace breiten sich die herrlichsten Strände aus. Traditionelles Kunsthandwerk und atemberaubende Ausblicke bieten **Squillace** (S. 360), **Tiriolo** (S. 370) und die Regionshauptstadt **Catanzaro** (S. 354).

16 Pizzo, Tropea und Capo Vaticano | 377

Kalabriens bekanntestes Badeparadies lockt mit steilen Felsklippen, goldgelben Sandstränden und türkisblauem Meer. Auch die touristische Infrastruktur lässt kaum Wünsche offen. Die hübschen Altstädte von **Tropea** (S. 390), **Nicòtera** (S. 407), **Vibo Valentia** (S. 383) und **Pizzo** (S. 378) laden zum Bummeln ein, das Hinterland zu abwechslungsreichen Ausflügen. Auf den verkehrsarmen Straßen

des Hinterlandes kommt man auch mit dem Mountainbike gut voran. Lohnende Ziele sind eine Höhlenstadt aus byzantinischer Zeit bei Zungri oder der Monte Poro. Aus Spilinga, einem weiteren Städtchen am Monte Poro, stammt die *'nduja,* die schärfste Wurst Kalabriens.

17 Serre und Locride | 409

Die waldreichen Serre sind auf wunderschöner Strecke von der tyrrhenischen wie ionischen Küste schnell zu erreichen. Ende des 11. Jh. errichtete der hl. *Bruno von Köln* in der Bergeinsamkeit die erste Kartause auf italienischem Boden. Ein dichtes Netz von Wanderwegen führt heute durch die Buchen- und Eichenwälder, vorbei an majestätischen Wasserfällen und zu einer Reihe interessanter industriearchäologischer Stätten. Von der Antike bis ins 19. Jh. wurden hier Erzvorkommen ausgebeutet. **Stilo** (S. 414) war im Mittelalter ein bedeutendes Zentrum des byzantinischen Mönchtums. Die Kreuzkuppelkirche **La Cattolica** (S. 415) ist eines der schönsten byzantinischen Bauwerke Süditaliens. Zeitgenössische Kunst kann man in einem Skulpturenpark bei **Mámmola** (S. 423) bewundern. Das mittelalterliche **Gerace** (S. 427) ist eine Erbin des antiken Lokroi Epizephyrioi, dessen Ausgrabungen an der Küste liegen. Sehenswert auch die Villa Romana di Casignano. An schönen Stränden herrscht kein Mangel, als besonderer Tipp sei das **Capo Bruzzano** (S. 435) verraten.

18 Reggio, Aspromonte und Costa Viola | 437

Die Südspitze Kalabriens steckt voller Kontraste. Neben einer grandiosen, weitgehend intakten Naturlandschaft fällt das Auge leider immer wieder auch auf Industrieruinen und Städte von abstoßender Hässlichkeit. Auch wenn **Reggio di Calabria** (S. 454) durch zahlreiche Erdbeben die meisten architektonischen Zeugnisse seiner reichen Vergangenheit eingebüßt hat, machen die einzigartige Lage am Stretto und die eleganten Liberty-Bauten die Stadt auf jeden Fall besuchenswert. Ein Muss ist Reggio alleine wegen der beiden antiken Bronzekrieger, die im Archäologischen Museum stehen. Romantisch ist das Fischerstädtchen **Scilla** (S. 467) an der Costa Viola. Faszinierende Naturerlebnisse bietet der Parco Nazionale di Aspromonte, eines der letzten Wildnisgebiete Europas. In der Area Grecanica trifft man auf Menschen, die sich heute noch in der Sprache *Homers* verständigen. Zum Fest der Madonna di Polsi zu Füßen des Montalto reisen Kalabresen aus aller Welt an, darunter auch Mitglieder der 'Ndrangheta. Über den Stretto di Messina soll sich nach Wunsch von Ministerpräsident *Matteo Renzi* die längste Hängebrücke der Welt von Kalabrien bis Sizilien spannen. Man darf gespannt sein!

… noch ein Wort zu diesem Buch

Als grüner Faden ziehen sich die Beschreibungen vieler **Wanderungen** durch das Buch – zu Fuß (und beim Essen und Trinken) lernt man ein Land und seine Menschen häufig am besten kennen!

Am Ende der Ortsbeschreibungen finden sich jeweils aktuell recherchierte **praktische Reisetipps** zu Infostellen, Verkehrsverbindungen, Festen, Veranstaltungen, Badegelegenheiten, Sport- und Wandermöglichkeiten. Die besprochenen **Unterkünfte** wurden persönlich ausgewählt und decken ein möglichst breites Spektrum ab. Familiengeführten Hotels, Bed & Breakfast und Agriturismo-Betrieben wurde der Vorzug gegeben. Eine Vorliebe des Autors und seiner Freunde für den Reichtum der süditalienischen Küche spiegelt sich in der großen Auswahl der empfohlenen **Restaurants,** Trattorien, Pizzerien, Caffès und Weinkellereien wieder.

Wanderungen A–Z

Basilikata

Bosco Magnano – Torrente Peschiera 213
Bosco Pantano di Policoro 152
Dolomiti Lucane/Accettura 99
Dolomiti Lucane/Castelmezzano 89
Dolomiti Lucane/Pietrapertosa 95
Grande Porta del Pollino/ Serra Dolcedorme 217
Monte Cóppolo 161
Monte La Cróccia 99
Monte Pollinello/Monte Pollino 208
Monte Serra 207
Monte Spina 192
Monte Vúlture 42
Murgia Materana/Matera 125
Murgia Materana/Montescaglioso 131
Serra di Mauro 207

Kalabrien

Cascata del Marmàrico 420
Cascate Maesano 453
Fiumara Amendolea und Gallicianò 450
Fossiata – Cozzo del Principe 321
Montalto 453
Monte Consolino 420
Monte Gariglione 327
Monte S. Elia 477
Monte Séllaro 275
Pietra Cappa 443
Raganello-Schlucht 272
Sentiero del Brigante 453
Tre Pizzi 439
Valle Fiume Argentino 259
Valli Cupe 329

Basilikata und Kalabrien – das Beste auf einen Blick

Hier werden keine „Geheimtipps" genannt (paradox bereits im Moment ihrer Veröffentlichung!), sondern eine höchst unvollständige **Liste persönlicher Reisevorschläge von A–Z.**

- **Abtauchen:** Auch nur mit Maske und Schnorchel an der Costa di Maratea, Costa dei Cedri, an der Punta Stilo, in der Riserva Naturale Marina „Capo Rizzuto" und für Fortgeschrittene bei Scilla (vorher evtl. den „Taucher" von *Schiller* lesen!).
- **Archäologische Museen:** Ein Muss: das Museo Archeologico in Reggio di Calabria, nicht nur der Bronzemänner wegen! Gut bestückt sind auch die Museen von Melfi, Venosa, Metaponto, Policoro, Síbari und Locri.
- **Blicke:** Vom Castello Lagopésole auf den Krater des Monte Vúlture, von Acerenza über die Murgia bis Apulien, von Castelmezzano auf die Dolomiti Lucane, von der Murgia Timone auf Matera, aus Aliano auf die Calanchi, vom Christus oberhalb von Maratea auf den Golf von Policastro, vom Monte Pollino (2248 m) oder vom Monte Séllaro (1439 m) in die Ferne, mit *M. C. Escher* auf Morano Cálabro, in die Raganello-Schlucht, vom Capo Vaticano auf den Stromboli, von Tiriolo auf zwei Meere, aus Scilla über den Stretto di Messina und aus Reggio di Calabria mit Glück auf eine Fata Morgana.
- **Botanisches:** Die imposanten Panzerkiefern *(Pinus leucodermis),* Wahrzeichen des Parco Nazionale del Pollino, und die Baumriesen der Sila bei Camigliatello Silano. Ansonsten blütenreiche und duftende Mittelmeermacchia auf vielen Wanderungen.
- **Düfte:** Bei „Fiori di Calabria" (Reggio di Calabria), im Agriturismo Il Bergamotto (Amendolea) oder bei „Profumi Carpentieri" in San Giórgio Morgeto nach Bergamottenessenz fragen.

■ **Essen:** Gut bis sehr gut in fast allen der in diesem Reiseführer empfohlenen 300 (!) Lokale. Es lohnt sich, die Beschreibungen im praktischen Reiseteil zu studieren.

■ **Fortbewegung:** Am liebsten zu Fuß und deswegen im Urlaubsland am besten mit dem eigenen Auto. So lassen sich abgelegene Agriturismi, verschwiegene Strände und die schönsten Wandergebiete gut erreichen. Die Basilikata lädt auch zum Radwandern ein. Das Fremdenverkehrsamt der Region hat dazu ein nützliches Gratis-Büchlein herausgebracht (siehe „Lesen"). Die Geduld, mit Zügen und öffentlichen Bussen zu reisen, wird durch nette Einheimischen-Kontakte belohnt. Auch Kindern macht die Fahrt mit der Schmalspurbahn sicher Spaß (siehe Exkurs „Mit Volldampf in die Sila").

■ **Fresken:** In der Kirche S. Donato (Ripacàndida), in den Felskapellen bei Melfi, Matera und Montescaglioso, in der Wallfahrtskirche S. Maria d'Anglona bei Tursi und in Tursi in der Krypta der Chiesa di S. Maria Maggiore alla Rabatana sowie das nicht von Menschenhand gemalte Bildnis der Muttergottes in der Kathedrale von Rossano.

■ **Gefrorenes:** Gelato und Granita in der „Bar Italia" (Santa Maria del Cedro), „Bar Ninì" (Diamante), „Bar del Tocco" (Gerace), bei „Cesare" (Reggio di Calabria) und im „Zanzibar" (Scilla).

■ **Gold:** Geschmeide von Spadafora (San Giovanni in Fiore) und Gerardo Sacco (Crotone). Antiker Goldschmuck in den Archäologiemuseen.

■ **Hören:** Mit kritischer Distanz zu den Texten die kalabresischen Canti della Malavita, Dudelsackmusik auf Bergfesten und Blaskapellen zu allen Heiligenprozessionen. Guter Jazz in Matera, Rocella Jonica und im Club „La Sosta" (Villa San Giovanni).

■ **Kastelle:** Auf den Spuren von Kaiser *Friedrich II.* Lagopésole, Melfi, Rocca Imperiale, Roseto Capo Spúlico, Cosenza und auf einem Abstecher nach Apulien das einzigartige Castel del Monte. Das byzantinisch-normannische Kastell von Santa Severina, mitten im Meer das Kastell von Le Castella und hoch über dem Meer die Burg von Scilla. Übernachten im Castello di Caccuri bei San Giovanni in Fiore.

■ **Keramik:** Nicht die Sizilien-Importe aus Tropea, lieber einen Ausflug zu *Paolo Condurso* nach Seminara oder *Antonio Commodaro* nach Squilace unternehmen.

■ **Kirchen:** Sehr viele! Nicht verpassen die Kathedrale von Acerenza, die Felskirchen von Matera, die byzantinischen Kirchen von Rossano, Stilo und Gerace, die Ex-Kathedrale von Gerace sowie die von *Nik Spatari* ausgemalte ehemalige Klosterkirche S. Barbara bei Mámmola.

■ **Kurios:** Das Grab der *Mona Lisa* in Lagonegro.

■ **Lesen:** Unbedingt *Homers* „Odyssee" und die ebenso kluge, wie anregende Rekonstruktion der abenteuerlichen Reise von den Historikern *Armin & Hans-Helmut Wolf.* Immer wieder *Norman Douglas, Carlo Levi* und *Carmine Abate.*

■ **Männlich:** Die Bronzi di Riace im Archäologischen Museum Reggio.

■ **Radfahren:** Auf verkehrsarmen Straßen in der Basilikata und mit guter Gangschaltung auch auf den abseits gelegenen Bergstraßen Kalabriens. Mit Mountainbikes im Aspromonte und im Hinterland von Tropea.

■ **Rafting:** Auf dem Fiume Lao im Norden Kalabriens.

■ **Ruinen:** Sehenswert jene von Venosa, das Santuario della dea Mefitis bei Váglio Basilicata, der Hera-Tempel von Metapont, das römische Grumentum, die einsame Säule am Capo Colonna bei Crotone, die Rocceletta di Bórgia und das wieder ausgegrabene Skylletion (Scolacium). Fast verschwunden jene von Sybaris und Lokroi Epizephyroi (Säulen aus dem alten Lokroi stützen die Kathedrale von Gerace!).

■ **Scharfes:** Zu studieren in der „Accademia del Peperoncino" (Diamante), zu probieren im „Sabbia d'Oro" (Belvedere Marittimo) und überall in Kalabrien.

■ **Schlafen:** Unvergesslich – in einem der als B&B, Ostello oder Hotel charmant umgebauten

Höhlenhäuser der Sassi-Stadt Matera aufzuwachen. Ansonsten den Beschreibungen im praktischen Reiseteil vertrauen.

- **Segeln & Surfen:** In der Basilikata am Ionischen Meer, in Kalabrien vor den Küsten der Riserva Naturale Marina „Capo Rizzuto" und auf der tyrrhenischen Seite bei Tropea oder am Golf von Sant'Eufemia.
- **Skifahren:** Mit Langlauf- und Tourenski im Pollino, lifteln in der Sila bei Camigliatello Silano und im Aspromonte bei Gambarie.
- **Städte:** Bilderbuchschön sind Melfi, Venosa, Matera, Morano Cálabro, Altomonte und Gerace, besser als ihr Ruf sind Cosenza und Reggio di Calabria. Italienischen Alltag bieten die Hauptstädte Potenza und Catanzaro. Tropea kennt jeder (ist auch wirklich schön), viele andere Städte locken zum Entdecken.
- **Strände:** In der Basilikata herrliche Sandstrände am Ionischen Meer, reizvolle Felsküste bei Maratea. In Kalabrien hunderte Kilometer Küste, teils scheußlich verbaut, teils im (fast) paradiesischen Naturzustand. An der Tyrrhenischen Küste lohnen die Buchten zwischen San Nicola Arcella und Pràia a Mare, die Sandstrände vor Diamante-Cirella, die kilometerlangen Strände am Golf von Sant'Eufemia, die Traumbuchten vor Tropea und am Capo Vaticano und der schöne Strand von Scilla. Die oft endlosen Strände auf der ionischen Seite erreicht man manchmal nur durch eine versteckte Eisenbahnunterführung, z.B. gegenüber den Ausgrabungen von Locri. Paradiesische Buchten unter Naturschutz, zum Baden jedoch frei gegeben, gibt es auf der Halbinsel von Capo Rizzuto, einsame und weniger einsame (im Sommer) Sandstrände bietet der Golf von Squillace.
- **Süßes:** Bei „Panza" (Maratea), „Mirti & Zagare" (Santa Maria del Cedro), Lakritz von „Amareli" (Rossano), „Caridi" (Reggio di Calabria) und „Caminiti" (Villa San Giovanni).
- **Tanzen:** Im Sommer an der frischen Luft im „Clubbino del Cancarieddru" (San Nicola Arcella), im „La Scogliera" (Lido di Pietragrande bei Squillace) oder zur Tarantella auf einem Bergfest im Pollino oder Aspromonte.
- **Thermen:** Fango und Nymphen bei Cerchiara di Calabria.
- **UNESCO-Weltkulturerbe:** die Sassi (Steine) von Matera.
- **Uralt:** Die 11.000 Jahre alte Ritzzeichnung eines Auerochsen in der Grotta del Romito.
- **Utopien:** Der „Sonnenstaat" von *Tommaso Campanella* und die Brücke über den Stretto di Messina.
- **Verlassen:** Faszinierende Geisterstädte sind Cracco, Laino Castello, Roghudi und Pentidáttilo.
- **Versteckt:** Die Höhlenstadt von Zungri.
- **Wandern:** Am schönsten in den Dolomiti Lucane, in der Gravina von Matera, durch den Bosco Pantano di Policoro, zum Burgberg von Stilo, im Parco Nazionale del Pollino und im Parco Nazionale del Aspromonte.
- **Wein:** Vulkanisch – Aglianico aus Barile oder Rionero in Vúlture. Stärkung für Athleten – Rotweine aus Cirò. Biologisch – Weine von *Roberto Cerraudo* aus Stróngoli. Zum Dessert – Greco di Bianco.
- **Zeitgenössische Kunst:** Im „Parco Sculture La Palomba" bei Matera, im „Parco della Biodiversità Mediterranea" in Catanzaro, im archäologischen Park von Scolacium und im „Parco Museo Santa Barbara" bei Mámmola.
- **Zeitreise:** Tieropfer wie in der Antike im tiefsten Aspromonte beim Fest der Madonna della Montagna in Polsi. Die Sprache *Homers,* immer noch lebendig in der Area Grecanica im Aspromonte.
- **Zeitvertreib:** Die abendliche „passegiata" auf jedem Corso.
- **Zusehen:** Dem Flug der Rötelfalken *(Falco naumanni)* in den Sassi von Matera und den Sonnenuntergängen an der Costa Viola.