

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Top-Touren	8
Wichtige Hinweise für unterwegs	10
Schwierigkeitskategorien	10
Symbole	12
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	15
Wichtige Telefonnummern und Adressen	17
Wandern in Kalabrien	20
Drei empfehlenswerte Kurzwanderungen	25
Italienische Begriffe für Wanderer	33
1 6.45 h	Monte Alpi, 1900 m, und Santa Croce, 1893 m 36
2 6.50 h	Madonna del Soccorso und Monte La Spina, 1652 m 42
3 5.45 h	Serra dell'Abete, 1401 m 45
TOP 4 5.20 h	Garten der Götter und Madonna del Pollino 49
TOP 5 3.15 h	Timpa di Pietrasasso, 1362 m 54
6 4.45 h	Serra del Prete, 2181 m 57
7 5.30 h	Monte Pollino, 2248 m, und Serra Dolcedorme, 2267 m 60
8 3.00 h	Falconara, 1656 m 64
9 3.00 h	Timpa di San Lorenzo, 1652 m 67
10 4.30 h	Monte Sparviere, 1713 m 70
11 5.00 h	Monte Manfria, 1981 m 73
12 6.45 h	Monte Sellaro, 1439 m 76
TOP 13 1.45 h	Von Cívița zur Raganelloschlucht 80
14 4.30 h	Monte Ciágola, 1463 m 82
TOP 15 6.30 h	Von Papasidero zur Grotta del Romito 86
16 2.30 h	Orsomarso: Cascata Ficara 90
17 3.45 h	Vom Fiume Argentino zum Castello Brancato 92
18 5.15 h	Monte Carámolo, 1827 m 95
19 3.15 h	Von Buonvicino zum Santuario della Neve 98
20 6.45 h	La Mula, 1935 m 100
TOP 21 3.15 h	Von Trifari zum Rifugio Belvedere 104
TOP 22 2.30 h	Vom Rifugio Belvedere auf den Monte La Cáccia, 1744 m 107
23 4.45 h	Durch die Tiefebene von Sibari 110
24 6.00 h	Vom Cozzo del Pesco zur Abbazia S. Maria del Patire 113
25 2.45 h	Von Longobucco durch den Fiume Trionto 117
26 4.45 h	Von Cupone zum Cozzo del Principe 120
27 2.00 h	Lago Ariamacina 123
28 1.45 h	Pietra dell'Altare 126
29 4.00 h	Von Campana zum Fiume Nica 129
30 3.30 h	Von Marano auf den Kammrücken der Catena Costiera 132
31 3.00 h	Monte Guono, 945 m 134

	32	4.45 h	Monte Cocuzzo, 1541 m	137
	33	4.15 h	Monte Cocuzzo, 1541 m, Nordanstieg	140
	34	5.00 h	Auf den Monte Santa Lucerna, 1256 m	142
TOP	35	4.00 h	Valli Cupe bei Sersale	146
	36	0.45 h	Zum Wasserfall des Fiume Crocchio	148
	37	3.00 h	Auf den Hausberg von Tiriolo	150
	38	2.30 h	Die Wasserfälle von Buturo	154
	39	2.45 h	Durch die Höhlensiedlung von Zungri	157
	40	2.00 h	Capo Vaticano	159
	41	5.15 h	Von Serra S. Bruno auf den Sentiero Frassati	162
	42	1.30 h	Serra S. Bruno: Sentiero Archiforo	166
	43	3.45 h	Durch das Tal des Fiume Assi	168
	44	4.15 h	Zur Cascata del Marmàrico	170
	45	2.15 h	Von Stilo zur alten Festungsanlage	173
	46	2.00 h	Zum Castello von Roccella Ionica	176
	47	2.15 h	Stadtwanderung durch Gerace	179
TOP	48	2.30 h	Rund um den Monte Sant’Elia bei Palmi	183
	49	3.15 h	Auf den Monte Scrisi bei Scilla	186
TOP	50	4.15 h	Von Ciminà zu den Tre Pizzi	189
	51	4.45 h	Von San Luca zur Pietra Cappa	192
TOP	52	2.45 h	Rund um die Pietra Cappa	196
	53	1.45 h	Cascate della Fiumara Amendolea	199
	54	4.00 h	Von Samo zum Croce di Dio sia Lodato	201
	55	6.00 h	Rund um Roghudi	204
	56	4.45 h	Von Amendolea nach Gallicianò	207
	57	5.30 h	Von Bova nach Gallicianò	210
TOP	58	5.15 h	Amendolea und Fiume Amendolea	213
	59	1.30 h	Das Fünf-Finger-Dorf Pentidattilo	217
			Stichwortverzeichnis	220