

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Touristische Hinweise	6
Symbole und Abkürzungen	6
Die Top-Touren des Cilento	7
Wandern im Cilento	10
Informationen und Adressen	18
Übersichtskarte	24
1 Monte Sottano, 632 m, und Gole di Tremonti	26
2 Runde um Capaccio Vecchio	30
3 Monte Soprano, 1082 m	32
4 Monte Vesole, 1210 m, Via Alta	34
5 Monte Chianello, 1319 m, über den Nordwestkamm	36
6 Monte Chianello, 1319 m, über den Ostkamm	40
7 Santa Lucia, 743 m, und San Mauro, 1070 m	42
8 Längsüberschreitung Chianello – Gola del Calore	44
9 Magliano Nuovo – Rundwanderung	48
10 Durch die Gola del Calore	50
11 Gola del Torno	54
12 Monte della Nuda, 1704 m	55
13 Monte Panormo, 1742 m, Ost-West-Überschreitung	58
14 Monte Panormo, 1742 m, von Sicignano	60
15 Il Figliolo, 1299 m, Ripa Longa, 1337 m, und Ripa Larga, 1305 m	62
16 Durch das Vallone del Lontrano zum Casone dell'Aresta	64
17 Costa Palomba, 1125 m	66
18 Campo di Cerabona – Rundwanderung	68
19 Durchquerung der Alburni	70
20 Die Quelle des Sammaro	74
21 Cocuzzo delle Puglie, 1411 m, und Cozzo del Rosieddo, 1430 m	76
22 Monte Motola, 1700 m, von Norden	78
23 Monte Motola, 1700 m, von Süden	80
24 Um den Monte Pescorubino	82
25 Monte Raialunga, 1407 m, und Grava di Vesalo	85
26 Cima Mercori, 1788 m	88

27	Monte Cervati, 1899 m, durch das Val Suona	90
28	Monte Cervati, 1852 m, Rundweg von Piaggine	92
29	Monte Cervati, 1852 m, Pilgerweg von Sanza	95
30	Zur Quelle des Bussento	98
31	Monte Faiatella, 1710 m	101
32	Die Kartause von Padula und die Grotte von Pertosa	104
33	Monte Sacro o Gelbison, 1705 m, von Rofrano	108
34	Monte Sacro o Gelbison, 1705 m, von Novi Velia	110
35	Punta Tresino – Rundwanderung	112
36	Punta Licosa – Strandwanderung	114
37	Monte Licosa – Überschreitung	116
38	Monte Stella, 1131 m – Längsüberschreitung	118
39	Im Tal der Mühlen	122
40	Castello di Corbella, 492 m	124
41	Zwischen Monte Stella und dem Meer	126
42	Madonna del Carmine, 713 m, und Velia	130
43	Castelluccio, 701 m	134
44	Capo Palinuro, 203 m	138
45	Zum Porto degli Infreschi	140
46	Spiaggia di Marcellino und La Vaccuta, 576 m	142
47	Monte Bulgheria, 1224 m	145
48	Punta Spinosa und Grotta dell'Acqua	148
49	Verschwinden und Wiedergeburt des Bussento	150
50	Monte San Michele	154
	Stichwortverzeichnis	156