

Aus der Welt	8
Vorfreude	
Hier geht es lang – die große Tour und ihre Varianten	14
Nützliche Informationen von A bis Z	16
Nach dem Erdbeben	22
Subjektive Superlative ...	24
Ankommen	
Anreise	28
Rieti Der Nabel Italiens	31
Amatrice Ausgangspunkt der großen Tour	37
L'Aquila Ein Trauerspiel	44
<i>Das Wunder von L'Aquila: Wie man von einer Katastrophe profitiert</i>	50
Pescara Großstadt am Meer	54
Quer durch die Abruzzen	
1 Amatrice–Campotosto	
Blumenwiesen unter den Monti della Laga	62
<i>Ein Staudamm, Torf und Schafe</i>	70
1+ Gipfeltour von Campotosto Cima della Laghetta (2369 m)– Monte Gorzano (2458 m)	
Zum Gipfelkamm der Laga-Berge	75
2 Campotosto–Aprati	
Romantische Pfade überm See	79
<i>Blühende Landschaften</i>	86
3 Aprati–Pietracamela	
Das Rauschen des Waldes	90
<i>Entdecker und Touristen</i>	96
3A Variante Valle Chiarino–Campo Imperatore	
Auf dem schnellsten Weg nach oben	101
4 Pietracamela–Campo Imperatore	
Aufstieg zum Gran Sasso	105
<i>Gran Sasso – Kaleidoskop der Epochen</i>	112
4+ Gipfeltour von Campo Imperatore: Corno Grande (2912 m)	
Abstecher: Calderone-Gletscher und Monte Aquila	
Der höchste Gipfel der Abruzzen	117
<i>Mit Blashorn und Barometer auf dem Gran Sasso</i>	121

4++ Gipfeltour von Campo Imperatore: Monte Portella (2385 m) und Pizzo Cefalone (2533 m). Abstecher: Pizzo d'Intermesoli (2635 m)	
Felspyramiden im Gran-Sasso-Massiv	127
<i>Kein Skizirkus im Gletschertal</i>	131
5 Campo Imperatore–Castel del Monte	
Die Wanderung der vier Seen	135
<i>Starke Orte: die Magie der alten Steine</i>	143
6 Castel del Monte–Forca di Penne	
Auf alten Handelsrouten	148
<i>Die Welt der Hirten</i>	154
7 Forca di Penne–Musellaro	
Wo Joseph Beuys die Natur verteidigte	158
<i>Ein Unikum der Weltkunst</i>	168
8 Musellaro–Caramanico Terme	
Die Schluchten von Orta und Orfento	171
<i>»Die Lebensweise ist unglaublich dürftig«: Schlechte und gute alte Zeiten</i>	177
8+ Ausflug von Caramanico Terme: Valle dell'Orfento	
Ein Canyon im Maiella-Gebirge	183
9 Caramanico Terme–Passo San Leonardo	
Genüsse auf der Passhöhe	187
<i>Ricotta, Lamm und Pilze: Die Küche der Abruzzen</i>	193
10 Passo San Leonardo–Sulmona	
Ein starker Abstieg	197
Sulmona	203
10+ Ausflug von Sulmona: Campo di Giove–Pacentro	
Das reine Vergnügen	212
10++ Gipfeltour von Sulmona: Monte Porrara (2137 m)	
Grandiose Panoramen	214
11 Sulmona–Castrovalva	
Im stillen Tal	218
<i>Kunst in Bergdörfern: D'Annunzio und Escher</i>	224
12 Castrovalva–Scanno	
Traumpfade über der Sagittario-Schlucht	229
<i>»Empfehlungen nöthig«: Reisende in Scanno</i>	237
12+ Ausflug von Scanno: La Terratta (2208 m)	
Aussichtskamm über dem Nationalpark	242
13 Scanno–Iovana	
Der Weg der Schäfer	247
13 A Variante Scanno–Serra Sparvera (1998 m)–Iovana	
Natur pur	249
<i>Liborio Carfagnini, Schäfer aus Leidenschaft</i>	253

14 Iovana–Pescocostanzo	
Bärenbrunnen und Blumenmeer	257
<i>400 Männer in Pittsbourgo</i>	267

15 Pescocostanzo–Ateleta	
Arrivederci, Abruzzi	273

Abschluss im Nationalpark

16 Scanno–Opi/Pescasseroli	
Bergpfade, Pässe, Panoramen	284
<i>Der König und der Bär: Die Entstehung des Nationalparks</i>	291

17 Opi–Civitella Alfedena	
Das Tal der Gämsen	295
<i>Bernardos Freunde und die Feinde des Lebens</i>	303

17+ Gipfeltour von Civitella Alfedena/Villetta Barrea: Rocca Chiarano (2175 m)	
Aussichtsreicher Höhenzug	307

18 Civitella Alfedena–Barrea	
Waldpfade mit Seeblick	311
<i>Ignazio Silone, der Erzähler der Abruzzen</i>	313

Frühjahrsvariante: Im Hügelland um L'Aquila

19 San Demetrio ne'Vestini–Caporciano	
Dörfer, Kirchen, Tempel: Kultur am Rand der Berge	320
<i>Die Autobahn der Wanderschäfer</i>	327

20 Caporciano–Forca di Penne	
Im Safranland	331
<i>Eine Erfolgsgeschichte – die Wirtschaft der Abruzzen</i>	340

Literatur	346
Ortsregister	350
Bildnachweis	351