

**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**

<b>Anreise</b>	28
<b>Rieti</b> Der Nabel Italiens	31
<b>Amatrice</b> Ausgangspunkt der großen Tour	37
<b>L'Aquila</b> Ein Trauerspiel	44
<i>Das Wunder von L'Aquila: Wie man von einer Katastrophe profitiert</i>	50
<b>Pescara</b> 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

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

<b>14 Iovana–Pescocostanzo</b>	
Bärenbrunnen und Blumenmeer	257
<i>400 Männer in Pittsburgh</i>	267
<b>15 Pescocostanzo–Ateleta</b>	
Arrivederci, Abruzzi	273
<b>Abschluss im Nationalpark</b>	
<b>16 Scanno–Opi/Pescasseroli</b>	
Bergpfade, Pässe, Panoramen	284
<i>Der König und der Bär: Die Entstehung des Nationalparks</i>	291
<b>17 Opi–Civitella Alfedena</b>	
Das Tal der Cämsen	295
<i>Bernardos Freunde und die Feinde des Lebens</i>	303
<b>17+ Gipfeltour von Civitella Alfedena/Villetta Barrea: Rocca Chiarano (2175 m)</b>	
Aussichtsreicher Höhenzug	307
<b>18 Civitella Alfedena–Barrea</b>	
Waldfäde mit Seeblick	311
<i>Ignazio Silone, der Erzähler der Abruzzen</i>	313
<b>Frühjahrsvariante: Im Hügelland um L’Aquila</b>	
<b>19 San Demetrio ne’Vestini–Caporciano</b>	
Dörfer, Kirchen, Tempel: Kultur am Rand der Berge	320
<i>Die Autobahn der Wanderschäfer</i>	327
<b>20 Caporciano–Forca di Penne</b>	
Im Safranland	331
<i>Eine Erfolgsgeschichte – die Wirtschaft der Abruzzen</i>	340
Literatur	
Ortsregister	346
Bildnachweis	350
	351