

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Touristische Hinweise	8
Symbole	9
GPS-Tracks	10
Top-Touren in Apulien und in der Basilikata	11
Wandern in Süditalien	13
Klimatabelle Apulien	13
Klimatabelle Basilikata	14
Acht empfehlenswerte Kurzwanderungen	32
Informationen und Adressen	34
Wichtige Telefonnummern und Adressen	35
Der Gargano und der Daunische Apennin	40
1 5.05 Std. Monte Spigno, 1008 m	42
2 3.00 Std. Von Ischitella durch das Tal des Torrente Romandato	46
3 2.20 Std. Baia di San Nicola	50
4 2.40 Std. Durch die Foresta Umbra	52
5 3.20 Std. Monte Sacro, 872 m	54
6 1.40 Std. Spiaggia di Vignanotica	58
7 2.15 Std. Monte Saraceno, 260 m	60
8 2.40 Std. Valle Pulsano	62
9 4.30 Std. Monte Calvo, 1065 m	66
10 2.15 Std. Zu den Höhlen des Valle dell'Inferno	70
11 2.00 Std. Castel Pagano	74
12 5.10 Std. Der apulische Frassati-Weg, Teil 1	77
13 9.00 Std. Der apulische Frassati-Weg, Teil 2	81
Das Valle d'Itria	88
14 3.05 Std. Um Alberobello	90
15 6.15 Std. Vom Valle d'Itria in die Küstenebene	94
16 2.15 Std. Im oberen Pianelle-Wald	102
17 2.15 Std. Im unteren Pianelle-Wald	104
Der Salent	106
18 3.05 Std. Um Santa Maria a Cerrate	108
19 2.35 Std. Die Masserien von Santa Barbara	112
20 4.00 Std. Die Masserien von Nardò	115

21	2.10 Std.	Porto Selvaggio	118
22	2.40 Std.	Um den großen Allmini-See	120
23	3.15 Std.	Von Porto Badisco zum Capo d'Otranto	123
24	2.30 Std.	Um das Kap Punta Pizzo	126

Terra delle Gravine und ionisches Hinterland 130

25	2.15 Std.	Gravina di Leucaspide	132
26	3.00 Std.	Gravina di Laterza	136
27	4.00 Std.	Cristo la Selva und San Luca	138
28	3.15 Std.	Calanchi von Montalbano	143
29	3.50 Std.	Calanchi von Aliano	146
30	3.05 Std.	Monte Irsi, 485 m.	149

Der nördliche Lukanische Apennin 152

31	6.45 Std.	Laghi Monticchio und Monte Vulture	153
32	2.00 Std.	U Uatenniere	156
33	4.00 Std.	Monte Santa Croce, 1407 m, und Monte Pierno, 1268 m	160
34	3.50 Std.	Um den Monte Caruso, 1238 m	163

Die Lukanischen Dolomiten 165

35	6.00 Std.	Pietrapertosa und Castelmezzano	166
36	7.00 Std.	Monte Costa La Rossa und Monte dell'Impiso	171

Der südliche Lukanische Apennin 176

37	5.30 Std.	Serranetta, 1475 m	178
38	4.35 Std.	Monteforte, 1444 m, und Abriola	181
39	7.50 Std.	Der lukanische Frassati-Weg mit Monte Arioso, 1709 m	184
40	5.05 Std.	Monte Lama, 1566 m, und Monte Calvelluzzo, 1699 m	188
41	4.40 Std.	Über Civita, 980 m, zum Tuppo delle Seti, 1307 m	191
42	2.50 Std.	Sacro Monte di Viggiano, 1727 m	194
43	5.15 Std.	Monte Volturino, 1835 m	196
44	3.20 Std.	Abetina di Laurenzana	200
45	3.30 Std.	Serra delle Monacelle, 1117 m	202
46	3.10 Std.	Gallicchio und Gallicchio Vetere	205
47	5.40 Std.	Monte Raparo, 1764 m	208
48	6.45 Std.	Monte Alpi, 1900 m, und Santa Croce, 1893 m	211
49	4.40 Std.	Monte del Papa, 2005 m, und Monte Sirino, 1907 m	216
50	4.35 Std.	Monte Sirino, 1907 m	220
51	4.10 Std.	Monte Coccovello, 1505 m	222

Stichwortverzeichnis 226

Italienische Begriffe für Wanderer 228