

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Touristische Hinweise	8
Symbole	8
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	11
Top-Touren in den Abruzzen	12
Informationen und Adressen	20
Wichtige Internetadressen	21
Nationalparks in den Abruzzen	26
Kurzwanderungen und Ausflüge	34
Monti della Laga	
1 4.15 Std. Gole del Salinello	38
2 5.00 Std. Zur Cascata della Morricana	41
3 6.40 Std. Pizzo di Moscio, 2411 m.	44
TOP 4 4.00 Std. Zu den Hundert Wasserfällen	47
5 6.00 Std. Monte di Mezzo, 2153 m.	50
Gran Sasso	
6 7.15 Std. Durch das Val Maone	53
7 5.15 Std. Von Prati di Tivo auf den Corno Grande, 2912 m	58
8 3.30 Std. Von Castelli zum Fondo della Salsa	62
9 2.45 Std. Rifugio Duca degli Abruzzi und Monte Aquila, 2494 m.	65
10 3.45 Std. Über den Passo La Portella auf den Pizzo Cefalone, 2533 m	68
TOP 11 5.30 Std. Über die Sella del Brecciaio auf den Corno Grande, 2912 m	72
12 7.00 Std. Auf den Pizzo d'Intermesoli, 2635 m.	76
13 5.15 Std. Vado di Corno und Monte Brancastello, 2385 m.	80
14 5.30 Std. Monte Prena, 2561 m	83
15 5.00 Std. Monte Tremoggia, 2331 m, und Monte Camicia, 2564 m	86
16 6.00 Std. Durch das Vorgebirge des Gran Sasso	89
17 5.30 Std. Auf den Monte Bolza, 1904 m	94
Majella	
TOP 18 7.45 Std. Von Tocco da Casauria zum Monte Rotondo, 1731 m	98
19 7.15 Std. Bagnaturo – Colle delle Vacche – Eremo di San Pietro	102
20 9.15 Std. Von Roccasale zum Monte Rotondo, 1731 m	107
21 5.00 Std. Monte Mileto, 1920 m	112
22 6.00 Std. Monte le Mucchia, 1986 m	116
TOP 23 3.00 Std. In die Orfentoschlucht	120

24	2.45 Std.	Zur Eremo di San Bartolomeo und ins Valle Giumentina . . .	124
25	2.30 Std.	Von Campo di Giove nach Pacentro . . .	128
TOP 26	5.20 Std.	Monte Porrara, 2137 m . . .	132
27	3.00 Std.	Grotta del Cavallone . . .	135
28	8.30 Std.	Gole di Santo Spirito und Grotta dei Callarelli . . .	140
29	2 Tage	Valle dell'Avello – Gobbe di Selvaromana – Maielletta . . .	144
TOP 30	11.00 Std.	Von der Maielletta auf den Monte Amaro, 2793 m . . .	148
31	6.30 Std.	Monte Amaro, 2793 m, von Lama Bianca . . .	154
32	13.30 Std.	Monte Amaro, 2793 m, von Fara San Martino . . .	158
33	5.30 Std.	Monte Rotella, 2129 m . . .	162
34	5.15 Std.	Monte Secine, 1883 m . . .	166

Abruzzan-Nationalpark

35	7.30 Std.	Über die Bärenpassage zur Forca Resuni, 1952 m . . .	170
36	5.00 Std.	Monte Amaro, 1862 m . . .	174
37	3.45 Std.	Camosciara und Rifugio Belvedere della Liscia . . .	177
38	4.00 Std.	Rifugio Pesco di Iorio, 1830 m . . .	180
TOP 39	5.20 Std.	Monte Tranquillo, 1841 m . . .	184
40	7.15 Std.	Monte Marsicano, 2245 m . . .	187
41	4.15 Std.	Lago Vivo, 1590 m . . .	190
42	5.30 Std.	Durch das Val di Rose zur Forca Resuni, 1952 m . . .	194
43	2.45 Std.	Gole del Sagittario . . .	198
44	6.15 Std.	Von Castrovalva nach Scanno . . .	202
45	3.30 Std.	Rund um den Monte Godi . . .	206
46	1.50 Std.	Zum Rifugio di Colle Rotondo . . .	209
47	4.15 Std.	Von Scanno zur Fattoria Jovana . . .	212
48	6.45 Std.	Rifugio Coppo dell'Orso und Monte Cornacchia, 2003 m . .	216
49	9.30 Std.	Von Pettorano sul Gizio auf den Monte Genzana, 2170 m .	220
50	6.20 Std.	Auf die Bergwiesen von Faito . . .	224

Sirente-Velino

TOP 51	5.15 Std.	Durch die Schlucht von Celano . . .	228
52	5.00 Std.	Serra di Celano, 1923 m . . .	233
53	10.00 Std.	Monte Sirente, 2348 m, von Aielli . . .	236
54	9.30 Std.	Monte Sirente, 2348 m, aus dem Valle d'Arano . . .	240
55	6.15 Std.	Monte Sirente, 2348 m, von Fonte all'Acqua . . .	245
56	5.15 Std.	Monte San Nicola, 2012 m . . .	248
57	8.10 Std.	Monte Velino, 2486 m, von Santa Maria in Valle . . .	251
58	11.00 Std.	Monte Velino, 2486 m, von Piano di Pezza . . .	254
TOP 59	7.00 Std.	Zum Rifugio V. Sebastiani, 2102 m . . .	258
TOP 60	5.15 Std.	Zu den »Pagliare« von Tione degli Abruzzi . . .	262

Stichwortverzeichnis	266
---------------------------------------	------------