

Inhalt

Kalabrien persönlich	6
Lieblingsorte	12
Schnellüberblick	14

Reiseinfos, Adressen, Websites

Informationsquellen	18
Wetter und Reisezeit	21
Anreise und Verkehrsmittel	22
Übernachten	25
Essen und Trinken	27
Aktivurlaub, Sport und Wellness	29
Feste und Veranstaltungen	32
Reiseinfos von A bis Z	35

Panorama – Daten, Essays, Hintergründe

Steckbrief Kalabrien	42
Geschichte im Überblick	44
Strandparadiese	48
Naturparadiese hoch oben – die kalabrische Bergwelt	51
Der Süden brennt	54
Kulturelle Einflüsse – von den Griechen bis heute	56
Intensive Geschmäcker – Zitrusfrüchte, Zwiebeln, Peperoncino	60
Der Mezzogiorno – »rückständiger« oder »ausgebeuteter« Süden?	64
Die Revolution von Reggio Calabria	67
'Ndrangheta – nicht nur ein Problem Kalabriens	70
Anti-Mafia-Bewegungen	72

Unterwegs in Kalabrien

Costa dei Cedri und Cosenza	76
Entlang der Costa dei Cedri	78
Praia a Mare	78
Scalea	81
Santa Maria del Cedro	84
Diamante	86
Guardia Piemontese und Umgebung	90
Paola	95
Cosenza	96
Rende	102
Amantea	105
Fiumefreddo Bruzio	109
Pollino und Alto Ionio Cosentino	110
Im Pollino, über albanische Dörfer zum Mar Ionio	112
Morano Calabro	113
Autrorundfahrt in den Bergen des Pollino, Lao-Tal	119
Altomonte	120
Cerchiara di Calabria und Umgebung	123
Wanderung Santuario delle Armi, Monte Sellaro	124
Albanische Dörfer (Cività, Frascineto)	126
Alto Ionio Cosentino, Amendolara	132
Roseto Capo Spulico	135
Rocca Imperiale	136
Sila und Piana di Sibari	138
Sila Grande und Sila Piccola	141
Camigliatello Silano	141
Lago di Cecita, Parco Nazionale della Sila	143
Rundwanderung auf dem Naturlehrpfad	144
Lago Ariamacina, Wanderung um den See	145
San Giovanni in Fiore	146
Lago Arvo und Lorica	147
Monte Botte Donato, Auf der Strada delle Vette	148
Villagio Mancuso	149
Taverna	151
Cropani	153
Von der Sila Greca in die Piana di Sibari	154
Rossano	154
San Demetrio Corone	160

Inhalt

Sibari	161
Cassano allo Ionio	168
Crotone, Catanzaro und Golf von Squillace	170
Kultur und Natur an der Ostküste	172
Crotone	172
Capo Colonna	176
Isola di Capo Rizzuto	178
Le Castella	179
Santa Severina	183
Torre Melissa	185
Cirò und sein Weinbaugebiet	186
Catanzaro	191
Tiriolo	197
Golf von Squillace/Parco Archeologico di Scolacium	199
Squillace	202
Copanello und Umgebung	203
Soverato	206
Vom Tyrrhenischen zum Ionischen Meer	208
Von der Costa degli Dei über die Serre an die Ostküste	210
Nicotera	211
Monte Poro	214
Capo Vaticano	215
Tropea	217
Abstecher nach Parghelia	227
Briatico	228
Pizzo	229
Nach Monterosso, Oasi del Lago dell'Angitola	231
Vibo Valentia	232
Ausflug nach Mileto	236
Soriano	237
Serra San Bruno, Wanderung Sentiero Frassati	238
Mongiana, Bivongi	243
Stilo	246
La Cattolica	247
Riace	248
Kalabriens Südspitze	250
An der äußersten Stiefelspitze	252
Scilla	252
Tauchparadiese an der Costa Viola	254
Reggio Calabria	258
In den Aspromonte, Gambarie	266
Montalto	271

Wanderung Cascate Maesano	272
Griechische Dörfer in der Bovesia	272
Rundtour von/nach Amendolea über Bova	275
Costa dei Gelsomini, Brancaleone Marina	279
Canyoning in der Schlucht der Fiumara La Verde	281
San Luca	282
Locri Epizefiri	283
Gerace	284
 Sprachführer	 288
Kulinarisches Lexikon	290
Register	292
Autorin/Abbildungsnachweis/Impressum	296

Auf Entdeckungstour

Guardia Piemontese – auf den Spuren der Waldenserverfolgung	92
Arbëria – albanische Kultur in Kalabrien	128
Schwarzes Gold – Lakritzmuseum von Rossano	158
Sibari – auf den Spuren von Copia, Thurioi und Sybaris	164
Le Castella – mittelalterliche Festung im Meer	180
Cirò und Val di Neto – Besuch bei den Weinbauern vor Ort	188
Sarazentürme am Capo Vaticano – Mountainbiketour	222
Spiritualität in den Serre – auf den Spuren des hl. Bruno	240
Bräuche und Feste – Ethnografisches Museum Palmi	256
Lipari – Ausflug zur einstigen Metropole im Mittelmeer	268