

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Touristische Hinweise	8
Symbole	9
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	10
Top-Touren in Apulien und in der Basilikata	11
Wandern in Süditalien	13
Klimatabelle Apulien	13
Klimatabelle Basilikata	14
Informationen und Adressen	34
Wichtige Telefonnummern und Adressen	35
 Der Gargano und der Daunische Apennin	42
1 5.00 Std. Monte Spigno, 1008 m	44
2 2.45 Std. Von Ischitella durch das Tal des Torrente Romandato	48
3 2.20 Std. Baia di San Nicola	52
4 2.40 Std. Durch die Foresta Umbra	54
5 2.15 Std. Monte Sacro, 872 m	56
6 1.40 Std. Spiaggia di Vignanotica	60
7 2.15 Std. Monte Saraceno, 260 m	62
8 2.00 Std. Valle Pulsano	64
TOP 9 5.00 Std. Monte Calvo, 1065 m	67
10 3.45 Std. Zu den Höhlen des Valle Inferno	70
11 1.45 Std. Castel Pagano	74
12 3.15 Std. Coppa L'Arena, 939 m	77
13 3.20 Std. Von Madonna delle Grazie nach Monte Sant'Angelo	80
14 5.10 Std. Der apulische Frassati-Weg, Teil 1	83
15 8.00 Std. Der apulische Frassati-Weg, Teil 2, mit Monte Cornacchia ...	87
 Das Valle d'Itria und die Alta Murgia	94
TOP 16 2.00 Std. Weltkulturerbe Castel del Monte	96
17 2.45 Std. Durch den Bosco Scoparello zum Jazzo del Demonio	100
18 3.00 Std. Um Alberobello	104
19 2.30 Std. Am steilen Rand des Valle d'Itria	108
TOP 20 4.30 Std. Von der Küstenebene ins Valle d'Itria	112
21 2.15 Std. Im oberen Pianelle-Wald	118
22 2.15 Std. Im unteren Pianelle-Wald	120

	Der Salent	122
23	3.00 Std. Um Santa Maria a Cerrate	124
24	2.30 Std. Die Masserien von Santa Barbara	128
25	2.10 Std. Porto Selvaggio	132
26	2.40 Std. Um den großen Alimini-See	134
TOP 27	3.15 Std. Von Porto Badisco zum Capo d'Otranto	137
TOP 28	2.30 Std. Um das Kap Punta Pizzo	140
	Terra delle Gravine und ionisches Hinterland	144
29	2.15 Std. Gravina di Leucaspide	146
30	3.00 Std. Gravina di Laterza	150
TOP 31	4.00 Std. Cristo la Selva und San Luca	152
32	2.15 Std. Calanchi von Montalbano	157
33	4.00 Std. Calanchi von Aliano	160
34	3.00 Std. Monte Irsi, 484 m	163
	Der nördliche Lukanische Apennin	166
35	6.45 Std. Laghi Monticchio und Monte Vulture	167
36	3.45 Std. Monte Santa Croce, 1407 m, und Monte Pierno, 1268 m	170
37	3.45 Std. Um den Monte Caruso, 1238 m	173
	Die Lukanischen Dolomiten	176
TOP 38	6.00 Std. Pietrapertosa und Castelmezzano	177
39	7.00 Std. Monte Costa La Rossa und Monte dell'Impiso, 1319 m	181
	Der südliche Lukanische Apennin	186
TOP 40	4.50 Std. Serranetta, 1475 m	188
41	4.30 Std. Monteforte, 1444 m, und Abriola	191
42	5.30 Std. Der lukanische Frassati-Weg mit Monte Arioso, 1709 m	194
43	6.00 Std. Monte Lama, 1566 m, und Monte Calvelluzzo, 1699 m	198
44	4.40 Std. Über Civita, 980 m, zum Tuppo delle Seti, 1307 m	201
TOP 45	2.50 Std. Sacro Monte di Viggiano, 1727 m	204
46	5.15 Std. Monte Volturino, 1835 m	206
47	3.20 Std. Abetina di Laurenzana	210
48	3.15 Std. Gallicchio und Gallicchio Vetere	213
49	5.40 Std. Monte Raparo, 1764 m	216
50	4.40 Std. Monte del Papa, 2005 m, und Monte Sirino, 1907 m	219
51	4.30 Std. Monte Sirino, 1907 m	224
TOP 52	4.10 Std. Monte Coccovello, 1505 m	226
	Stichwortverzeichnis	232
	Italianische Begriffe für Wanderer	234