

Wissenswertes über Süditalien

Der Mezzogiorno	12
Steckbrief Süditalien	14
Natur und Umwelt	16
Geografie und Geologie	16
Flora und Fauna	17
Umwelt- und Naturschutz	20
Nationalparks	21
Wirtschaft, Soziales und aktuelle Politik	24
Geschichte einer Landschaft	24
Vom Staat verordnet	24
Status quo	26
Der Staat im Staat	26
Geschichte	31
Erste Siedlungsspuren	31
Griechen	31
Etrusker, Lukanier und andere Volksstämme	31
Römer	33
Langobarden, Byzantiner und Normannen	34
Staufer	34
Franzosen und Spanier	35
Einigung Italiens	38
Jüngere Geschichte	39
Zeittafel	40
Gesellschaft und Alltagskultur	42
Lebensart	42
Bevölkerung · Religion	45
Feste und Veranstaltungen	48
Architektur und Kunst	49
Architektur und Kunst im Spiegel der Zeit	49
Malerei · Literatur	52
Musik und Theater	53
Film	54
Essen und Trinken	56
Spezialitäten	56
Wein	59

Wer bietet was?	60
Die Mahlzeiten	61
Gut zu wissen	61
Kulinarisches Lexikon	62

Wissenswertes für die Reise

Informationsquellen	66
Reise- und Routenplanung	69
Anreise und Verkehr	73
Unterkunft	78
Sport und Aktivurlaub	81
Einkaufen	84
Gut zu wissen	85
Reisekasse und Reisebudget	87
Reisezeit und Reiseausrüstung	88
Gesundheit und Sicherheit	90
Kommunikation	91
Sprachführer	92

Unterwegs in Süditalien

1 Kampanien

Auf einen Blick: Kampanien	98
Neapel	100
Geschichte	100
Vomero	101
Centro Storico	102
Um die Piazza del Plebiscito	111
Via Toledo und Quartieri Spagnoli	117
Nördliches Zentrum	117
Santa Lucia und Chiaia	119
Westlich des Zentrums	121
Das Hinterland von Neapel	129
Santa Maria Capua Vetere und Umgebung	129
Caserta und Umgebung	131
Benevento	134

Der Golf von Neapel	135
Golf von Pozzuoli und Campi Flegrei	135
Vesuv	141
Ercolano	145
Miglio d'Oro und Villa Oplontis	148
Pompeji	149
Die Inseln im Golf von Neapel	156
Procida	156
Ischia	162
Capri	169
Aktiv unterwegs: Auf dem Sentiero dei Fortini zu Capris Blauer Grotte	176
Sorrentina und Amalfitana	182
Von Castellammare nach Sorrento	182
Sorrento	183
Südliche Sorrentina	185
Amalfitana	186
Aktiv unterwegs: Wanderung von Nerano zur Punta Penna	187
Aktiv unterwegs: Sentiero degli Dei – wo einst die Götter wandelten	190
Der Süden von Kampanien	196
Salerno	196
Paestum	199
Die Küste des Cilento	202
Aktiv unterwegs: Kurze Wanderung zur Grotte di Morigerati	208
Das Hinterland des Cilento	209

2 Basilikata

Auf einen Blick: Basilikata	216
Maratea, Parco Nazionale del Pollino und Valle dell'Agri	218
Maratea	218
Das Hinterland von Maratea	222
Parco Nazionale del Pollino	225
Aktiv unterwegs: Wanderung im Bosco Magnano	227
Valle dell'Agri und Grumentum	228
Dolomiti Lucane	230
Castelmezzano	230
Aktiv unterwegs: Il volo dell'Angelo – der Flug des Engels	232
Pietrapertosa	233

Potenza und der Norden der Basilikata	236
Potenza	236
In der Umgebung von Potenza	240
Castello Lagopésolo	242
Acerenza	243
Um den Monte Vulture	246
Melfi	249
Aktiv unterwegs: Radtour durch die Hügellandschaft um Venosa	252
Venosa	254
 Matera und Murgia di Materana	258
Matera	258
Murgia di Materana	269
Aktiv unterwegs: Wandern im Parco della Murgia	270
 Ionische Küste und Hinterland	272
Metaponto	272
Die Küste zwischen Metaponto und Policoro	274
Policoro	274
Aktiv unterwegs: Zu Fuß, per Rad, mit dem Kanu oder auf dem Pferderücken durch die Oasi Policoro	275
Das Hinterland zwischen Sinni und Basento	276

3 Apulien

Auf einen Blick: Apulien	282
Bari und Costa di Bari	284
Bari	284
Die südliche Costa di Bari	293
Die nördliche Costa di Bari	295
 Gargano und Tavoliere	303
Die Küste des Gargano	303
Aktiv unterwegs: Per Boot oder zu Fuß entlang der Küste	304
Isole Trémiti	308
Aktiv unterwegs: Wanderung um San Dómino	309
Foresta Umbra	312
Monte Sant'Angelo	312
San Giovanni Rotondo und Umgebung	315
Tavoliere	317
 Murgia	322
Canosa di Puglia	322

Castel del Monte	325
Ruvo di Puglia	328
Altamura und Umgebung	330
Gioia del Colle	332
Grotte di Castellana und Grotta di Putignano	333
Valle d'Itria	334
Brindisi, Salento und Táranto	339
Brindisi und Umgebung	339
Aktiv unterwegs: Wanderung in der Riserva Naturale Torre Guaceto	344
Lecce	345
Maglie	352
Ótranto	353
Von Ótranto zum Capo Santa Maria di Léuca	355
Gallípoli	358
Nördlich von Gallípoli	360
Táranto	363
Massafra	366
Aktiv unterwegs: Zu Fuß durch die schönste Gravina Apuliens	367

4 Kalabrien

Auf einen Blick: Kalabrien	372
Costa dei Cedri und Parco Nazionale del Pollino	374
Costa dei Cedri	374
Das Hinterland der Costa dei Cedri	381
Aktiv unterwegs: Wanderung zum Belvedere an der Raganello-Schlucht	385
Die Küste zwischen Amantea und Reggio di Calabria	386
Costa degli Dei	386
Reggio di Calabria	395
Um die Stiefelspitze nach Catanzaro	400
Aspromonte	400
Aktiv unterwegs: Spaziergang zur Cascada Amendolea	401
Locri Epizefiri und Umgebung	404
Stilo und Umgebung	407
Aktiv unterwegs: Auf dem Sentiero Frassati nach Mongiana	410
Squillace und Umgebung	411
Catanzaro	413

Sila-Gebirge und Cosenza	414
Tiriolo	414
Sila Piccola	415
Sila Grande und Sila Greca	417
Aktiv unterwegs: Rundwanderung in den Wäldern der Fossiateda	418
Cosenza	421
 Ionische Küste zwischen Catanzaro und der Basilicata	425
Capo Rizzuto	425
Capo Colonna	426
Crotone	426
Cirò	429
Rossano	429
Sibari	431
 Register	434
 Abbildungsnachweis/Impressum	440