

Peter Amann

Handbuch für individuelles Entdecken



# Kalabrien Basilikata

... mit 30  
Wandertouren

REISE Know-How Verlag Peter Rump Bielefeld



TIPPS

**Meeresklippen in Höchstform:**  
das Capo Vaticano bei Tropea | 399

**Christus kam nur bis Eboli:**  
Carlo Levi kam bis Aliano | 156

**Seeungeheuer und Schwertfische:**  
frutti di mare im Fischerstädtchen Scilla | 467

**Höhlenstadt mit UNESCO-Prädikat:**  
die Sassi von Matera | 102

**Wo Kaiser Friedrich II. auf Sommerfrische war:**  
zu Besuch in Lagopésolo und Melfi | 33, 42

**Schwefelschlamm und Nymphengrotte:**  
Thermalvergnügen unter freiem Himmel  
bei Cerchiara di Calabria | 272

**Scharfe Sachen:**  
in Diamante werden dem Peperoncino  
akademische Ehren zuteil | 236

**Strandvergnügen wie in Rio:**  
über der Costa di Maratea breitet Christus  
seine schützenden Arme aus | 179

Der komplette und praktische Reiseführer für individuelles Reisen, Entdecken und Erleben in Kalabrien und der Basilikata

Peter Amann

## Kalabrien, Basilikata



„... und alle sind stolz darauf, dem fremden Reisenden,  
der vielleicht ein unbekannter Gott ist,  
am freundlichsten und offensten zu begegnen.“

*Carlo Levi*, Christus kam nur bis Eboli

## Impressum

Peter Amann

**REISE Know-How Kalabrien, Basilikata**

erschienen im

REISE Know-How Verlag Peter Rump GmbH  
Osnabrücker Str. 79, 33649 Bielefeld

© REISE Know-How Verlag Peter Rump GmbH 2003, 2005,  
2008, 2011, 2013

**6., neu bearbeitete  
und komplett aktualisierte Auflage 2016**

Alle Rechte vorbehalten.

### Gestaltung

Umschlag: G. Pawlak, P. Rump (Layout);  
M. Luck (Realisierung)

Inhalt: G. Pawlak (Layout); M. Luck (Realisierung)

Fotonachweis: alle Bilder von P. Amann/pa  
mit Ausnahme von S. 206, 259 (Giuseppe Cosenza/gc),  
S. 217 (CAI Castrovillari/caic), S. 469 (Paolo Barone/  
pb) und S. 544 (Comune Cropani/cc)

Titelfoto: P. Amann (Motiv: Fiumara Amendolea  
im Aspromonte Kalabriens)

Karten: der Verlag, C. Raisin, Th. Buri

**Lektorat:** M. Luck

**PDF-ISBN 978-3-8317-4592-0**

Wer im Buchhandel trotzdem kein Glück hat, bekommt  
unsere Bücher auch über unseren **Büchershop im**

**Internet:**

**[www.reise-know-how.de](http://www.reise-know-how.de)**

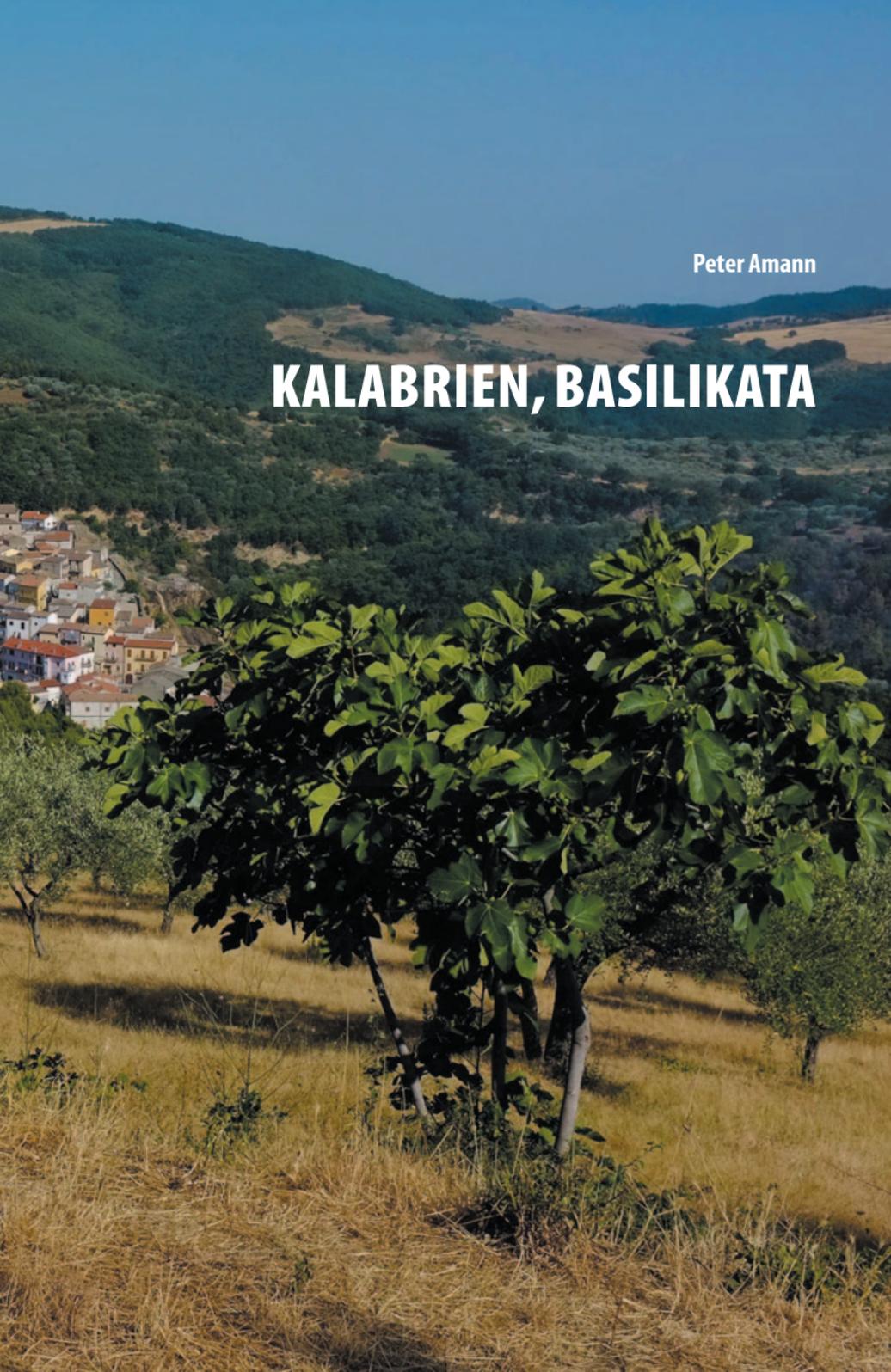
Wir freuen uns über Kritik, Kommentare  
und Verbesserungsvorschläge, gern auch  
per E-Mail an [info@reise-know-how.de](mailto:info@reise-know-how.de).

Alle Informationen in diesem Buch sind  
vom Autor mit größter Sorgfalt gesammelt  
und vom Lektorat des Verlages gewissenhaft  
bearbeitet und überprüft worden.

Da inhaltliche und sachliche Fehler nicht  
ausgeschlossen werden können, erklärt der  
Verlag, dass alle Angaben im Sinne der  
Produkthaftung ohne Garantie erfolgen  
und dass Verlag wie Autor keinerlei  
Verantwortung und Haftung für inhaltliche  
und sachliche Fehler übernehmen.

Die Nennung von Firmen und ihren Produk-  
ten und ihre Reihenfolge sind als Beispiel  
ohne Wertung gegenüber anderen anzuse-  
hen. Qualitäts- und Quantitätsangaben sind  
rein subjektive Einschätzungen des Autors  
und dienen keinesfalls der Bewerbung von  
Firmen oder Produkten.





Peter Amann

# KALABRIEN, BASILIKATA



## Auf der Reise zu Hause [www.reise-know-how.de](http://www.reise-know-how.de)

- Ergänzungen nach Redaktionsschluss
- kostenlose Zusatzinformationen und Downloads
- das komplette Verlagsprogramm
- aktuelle Erscheinungstermine
- Newsletter abonnieren



Bequem einkaufen  
 im Verlagsshop



Oder Freund auf  
 Facebook werden

## Vorwort

Dem Mezzogiorno und seinen Menschen wird traditionell mit **Vorurteilen und Unkenntnis** begegnet, Kalabrien und die Basilikata machen da keine Ausnahme. Man sollte sich selbst aufmachen in dieses immer noch unentdeckte, unendlich faszinierende Italien am Rande Europas, um festzustellen, wie wenig davon zutrifft. Wenn der französische Reisende *De Lesser* 1806 schrieb: „Europa endet in Neapel, und selbst da endet es ziemlich schlecht. Kalabrien, Sizilien, der ganze Rest ist Afrika“, so spricht er noch heute norditalienischen Separatisten aus der Seele. Die Kavaliertouren des 18. und 19. Jh. à la *Goethe* (als *Gähte* kennt ihn in Italien jedes Schulkind), die nach wie vor den touristischen Blick auf Süditalien prägen, endeten meist am Golf von Neapel. Zwar war die Stiefelspitze als Kernland der Magna Graecia bekannt, doch galt der Landweg in den Süden der Briganten wegen als zu gefährlich.

Das Stereotyp von einer urgewaltigen Natur und räuberischen Bewohnern hat die Zeiten überdauert. Bei **Kalabrien** denken viele zuerst an die 'Ndrangheta und dann an kilometerlange Strände und Traumküsten, wie sie in den Katalogen der Reiseveranstalter angepriesen werden, während von der **Basilikata** nur die wenigsten eine genaue Vorstellung haben, es sei denn durch die Lektüre von *Carlo Levis* Erfolgsroman „Christus kam nur bis Eboli“. Die autobiografischen Schilderungen des in den 1930er Jahren nach Lukanien (Basilikata) verbannten Antifaschisten haben Leser weltweit mit einem von erschreckender Armut ge-

prägten Süditalien bekannt gemacht. Das Bild von dem völlig zurückgebliebenen Lukanien, das sich in den Köpfen der Menschen festsetzte, versperrt den Blick auf eine neue Realität. Treffen die Klischees und Sehnsuchtsbilder zu? Wie sieht es hinter den Kulissen dieser kontrastreichen Urlaubsregionen aus? Dieser Reiseführer gibt Antworten, wirft neue Fragen auf, begleitet mit zuverlässig recherchierten praktischen Hinweisen, legt Fahrten und macht Lust auf eigene Entdeckungen weitab vom Massentourismus. Natürlich liefert dieses Buch Lesestoff auch während einer Studienreise oder eines Strandurlaubs in einem Ferienclub, doch wendet es sich vor allem an jene, die individuell und mit allen Sinnen das Land und seine Menschen kennen lernen möchten. Der Süden Italiens besitzt Reichtümer, die der wirtschaftlich entwickeltere Norden längst verloren hat: eine weitgehend intakte Natur, trotz einiger Bausünden eine immer noch traumhafte Küste, genuine landwirtschaftliche Produkte und eine abwechslungsreiche Regionalküche, Weine, die sich immer stärker auch auf dem internationalen Markt behaupten, traditionelles Handwerk, lebendiges Brauchtum und die natürliche Gastfreundschaft seiner Menschen.

„Das Geheimnis des Glückes ist die Neugier“, verrät *Norman Douglas*, Autor der „Reisen in Süditalien“. In diesem Sinne – *buon viaggio!*

Peter Amann  
München, im Frühjahr 2016

## Preiskategorien in diesem Reiseführer

■ **Übernachten:** Durchschnittliche Preise für ein **Doppelzimmer mit Bad/Dusche und Frühstück** (DZ/F). I. d. R. kosten Einzelzimmer (EZ/F) 60–70% des Doppelzimmerpreises:

- ① bis 50 €
- ② 50–100 €
- ③ 100–180 €
- ④ ab 180 €

■ **Gastronomie:** Durchschnittliche Kosten für eine Mahlzeit bestehend aus **Antipasto, Primo und Secondo** im Restaurant bzw. einer **Pizza**, jeweils ohne Getränke:

- ① bis 20 €
- ② 20–35 €
- ③ 35–60 €
- ④ ab 60 €

 Mit dem **Schmetterling** werden Unterkunfts- und Gastro-Betriebe hervorgehoben, die sich durch Anbau und Verwendung lokaler **Bio-Produkte**, durch ihre **baubiologische Ausrichtung** und die Pflege regionaler Küche auszeichnen und/oder sich anderweitig für einen ethisch korrekten und **nachhaltigen Tourismus** einsetzen.

**MEIN TIPP:** Besonders gute und/oder außergewöhnliche Unterkünfte, Restaurants und sonstige Empfehlungen des Autors sind als Tipp gekennzeichnet.

## Nicht vergessen!

In jedem Kapitel sind einige (touristische) Highlights hervorgehoben – man erkennt sie an der **gelben Hinterlegung**.

# Inhalt

Vorwort	4		
Verzeichnis der Exkurse	8		
Verzeichnis der Karten	11		
Die Regionen im Überblick	12		
Wanderungen A–Z	17		
Kalabrien und Basilikata – das Beste auf einen Blick	17		
<b>Basilikata</b>	<b>20</b>		
<b>1 Potenza, Melfi und Monte Vulture</b>	<b>23</b>		
Potenza	25		
Castello Lagopésolo und Avigliano	33		
San Fele	37		
Rionero in Vulture und Barile	37		
Laghi di Monticchio	40		
Melfi	42		
<b>2 Venosa, Murgia Potentina und Via Appia</b>	<b>57</b>		
Venosa	59		
Acerenza	68		
Cancellara	70		
Váglio Basilicata	72		
Tricárico	75		
Grassano und Gróttole	78		
Migliónico	79		
<b>3 Dolomiti Lucane</b>	<b>85</b>		
Castelmezzano	86		
Pietrapertosa	91		
Accettura	95		
<b>4 Matera, Montescaglioso und Murgia Materana</b>	<b>101</b>		
Matera	102		
Montescaglioso	126		
<b>5 Ionische Küste und Hinterland</b>	<b>133</b>		
Metaponto und Lido di Metaponto	134		
Bernalda	140		
Pisticci	144		
Craco	147		
Ferrandina	147		
Policoro und Lido di Policoro	149		
Tursi und die S. Maria d'Anglona	152		
Aliano	156		
Valsinni	159		
Rotondella	162		
<b>6 Alta Valle dell'Agri</b>	<b>165</b>		
Mársico Nuovo und Mársico Vétère	166		
Viggiano	168		
Grumentum und Grumento Nova	170		
Moliterno	175		
<b>7 Costa di Maratea und Valle del Noce</b>	<b>179</b>		
Maratea	180		
Lagonegro	192		
Rivello	193		
Trécchina	196		
<b>8 Pollino Lucano</b>	<b>199</b>		
Rotonda	200		
Viggianello	204		

San Severino Lucano	209
San Paolo Albanese/Shën Pali	213
Terranova di Pollino	214

## Kalabrien 218

### 9 Costa dei Cedri und Catena Costiera 221

Tórtora	222
Práia a Mare	224
Aieta	226
San Nicola Arcella	228
Scalea	230
Santa Maria del Cedro	235
Diamante und Cirella	237
Maierà und Grisolia	242
Belvedere Marittimo	244
Cetraro	245
Guárdia Piemontese	246
San Marco Argentano	248
Montalto Uffugo	249
Páola	249
Fiumefreddo Brúzio	252
Amantea	253

### 10 Pollino Calabro und Monti di Orsomarso 257

Orsomarso	258
Papasídero	260
Laino Borgo und Laino Castello	262
Morano Cálabro	264
Cívita/Çifti	269
Cerchiara di Calabria	272
Castrovillari	276
Altomonte	278

### 11 Piana di Síbari und Sila Greca 283

Síbari	285
Rocca Imperiale	288
San Demetrio Corone/Shën Mitër	290
Corigliano Cálabro	290
Santa Maria del Pátire/Patirion	292
Rossano	292
Paludi	300
Longobucco	300

### 12 Cosenza 303

### 13 Sila Grande und Sila Piccola 315

Camigliatello Silano	317
San Giovanni in Fiore und Lorica	322
Taverna und Villaggio Mancuso	325
Zagarise und Sersale	327

### 14 Crotone und Marchesato 331

Crotone und Capo Colonna	333
Isola di Capo Rizzuto und Le Castella	339
Santa Severina	345
Stróngoli, Melissa und Cirò	349

### 15 Catanzaro, Golfo di Squillace und Lamezia Terme 353

Catanzaro	354
Squillace und die Roccelletta di Bórgia	360
Soverato	365
Badolato	366
Tiriolo	370
Lamezia Terme und Nicastro	373

# Exkurse

## Basilikata

### Potenza, Melfi und Monte Vulture

Aglianico mit Brief und Siegel	38
San Donato di Ripacandida – das lukanische Assisi	40
Das „Falkenbuch“ Friedrichs II.	47
Grenzüberschreitungen auf den Spuren Friedrichs II.	50
Via Appia – alle Straßen kommen aus Rom	52

### Venosa, Murgia Potentina und Via Appia

Horaz, oder vom Nutzen des Mäzenatentums	62
Brot und Spiele	66
Bühne frei für Briganten	80

### Dolomiti Lucane

Wenn Bäume Hochzeit feiern	98
----------------------------	----

### Matera, Montescaglioso und Murgia Materana

Carlo Levi und die Sassi von Matera	112
Ein Triumph für die Madonna	124

### Ionische Küste und Hinterland

Go west!	136
Das traurige Geschick der Isabella di Morra	160

### Hinweis

Die **Internet- und E-Mail-Adressen** in diesem Buch können – bedingt durch den Zeilenbruch – so getrennt werden, dass ein Trennstrich erscheint, der nicht zur Adresse gehören muss!

### Alta Valle dell'Agri

Ein Tropfen in den heißen Tank – Texas in Süditalien	169
---	-----

### Pollino Lucano

Parco del Pollino – ein Nationalpark mit vielen Gesichtern	202
Ein Bergfest / von <i>N. Douglas</i>	211

## Kalabrien

### Costa dei Cedri und Catena Costiera

Mamma, li turchi!	228
Die goldenen Äpfel	234
Eine scharfe Sache – die Peperoncino-Akademie	236

### Pollino Calabro und Monti di Orsomarso

Vallje – Heldentänze der Albëresh / von <i>E. Pisarra</i> und <i>P. Amann</i>	270
--	-----

### Piana di Sibari und Sila Greca

Süßholz raspeln	299
-----------------	-----

### Cosenza

Goldfieber	305
Das Grab im Busento / von <i>A. v. Platen</i>	306
Mit Volldampf in die Sila	312

### Sila Grande und Sila Piccola

Wie zu Hause in Cropani	328
-------------------------	-----

### Crotone und Marchesato

Pythagoras, Beruf Philosoph	338
-----------------------------	-----

### Catanzaro, Golfo di Squillace und Lamezia Terme

Wo war Odysseus?	356
------------------	-----

**Pizzo, Tropea und Capo Vaticano**

Die Liparischen Inseln 404

**Serre und Locride**

Votivgaben zum Anbeißen 411

Die Utopien des

Tommaso Campanella 416

Alta Moda – Anti Mafia 425

Bilder für die Göttin 434

**Reggio, Aspromonte und Costa Viola**

Die kalabrische Quelle

des Kölnisch Wasser 446

Bronzehelden haben es schwer 460

Ponte sullo Stretto – die längste

Hängebrücke der Welt 463

Zwischen Skylla und Charybdis 468

Schwertfischjagd –

Treue bis in den Tod 470

**Praktische Reisetipps A–Z**

A 3 – die längste Straftat Italiens 510

**Land und Leute**

Lukanien oder Basilikata?

Und wo liegt Italien? 534

Enotrer, Bruttier und Lukaner 542

Italien, Räuberland? 548

Christus kam nur bis Eboli,

oder die Geburt eines Klischees 554

La Lucanica –

Wurst mit langer Tradition /

von C. Schinharl und P. Amann 558

Cucina povera – cucina ricca /

von C. Schinharl und P. Amann 560

Enotria – eine Weinreise

nach Kalabrien /

von V. D'Orta und P. Amann 564

**16 Pizzo, Tropea und Capo Vaticano**

377

Pizzo 378

Vibo Valentia und Vibo Marina 383

Briático und Parghelia 387

Zungri 389

Tropea 390

San Nicolò di Ricadi

und Capo Vaticano 399

Nicótera 407

**17 Serre und Locride**

409

Serra San Bruno 410

Mongiana 414

Stilo, Bivongi und Monasterace 414

Riace Marina und Riace 421

Roccella Ionica, Gioiosa Ionica

und Mámmla 423

Siderno und Siderno Superiore 426

Gerace 427

Locri 432

**18 Reggio, Aspromonte und Costa Viola**

437

Bombile und Ciminà 439

Natile Vecchio und San Luca 441

Area Grecanica mit Bova,

Amendolea, Gallicianò

und Pentidàtilo 444

Gambarie und der

höchste Aspromonte-Gipfel 452

Reggio di Calabria 454

Villa San Giovanni 465

Scilla 467

Bagnara Cálabra 473

Seminara 474

Palmi 475

San Giórgio Morgeto 477

<b>19</b>	<b>Praktische Reisetipps A–Z</b>	<b>480</b>			
	Anreise	482	Rauchen	507	
	Bekleidung und Ausrüstung	488	Reiseveranstalter	507	
	Diplomatische Vertretungen	488	Reisedokumente	508	
	Drogen	489	Reisende mit Handicap	508	
	Einkaufen	489	Reisen in der Basilikata		
	Elektrizität	489	und in Kalabrien	508	
	Essen und Trinken	489	Reisewetter und Reisezeit	514	
	Feste und Feiertage	493	Sport und Strände	515	
	Geld	497	Sprache	516	
	Gesundheit	499	Tabacchi	517	
	Haustiere	500	Telefon	517	
	Informationen	500	Trinkgeld	518	
	Internet	502	Unterkunft	519	
	Kriminalität und Sicherheit	504	Versicherungen	522	
	Landkarten und Stadtpläne	504	Wandern und Radfahren	523	
	Mit Kindern unterwegs	505	Zeit	525	
	Notrufe	505	Zeitung	525	
	Öffnungszeiten, Eintrittsgelder	506	Zoll	525	
	Post	507			
			<b>20</b>	<b>Land und Leute</b>	<b>526</b>
			Geografie und Geologie	528	
			Klima	531	
			Flora	533	
			Fauna	535	
			Natur- und Umweltschutz	536	
			Wirtschaft und Politik	538	
			Geschichte	540	
			Kunst und Kultur	550	
			Küche und Wein	562	
			<b>21</b>	<b>Anhang</b>	<b>568</b>
			Glossar	570	
			Lesen	572	
			Hören	579	
			Register	581	
			Der Autor & Freunde	588	



kb13-201 pa

# Karten

## Basilikata und Kalabrien Nord:

Umschlag vorn

## Kalabrien Mitte und Süd:

Umschlag hinten

## Basilikata

- |          |   |            |
|----------|---|------------|
| <b>1</b> | <b>Potenza, Melfi und Monte Vulture</b>           | <b>24</b>  |
|          | Potenza   | 26         |
|          | Melfi   | 44         |
| <b>2</b> | <b>Venosa, Murgia Potentina und Via Appia</b>     | <b>58</b>  |
|          | Venosa  | 60         |
| <b>3</b> | <b>Dolomiti Lucane</b>                            | <b>86</b>  |
| <b>4</b> | <b>Matera, Montescaglioso und Murgia Materana</b> | <b>102</b> |
|          | Matera  | 104        |
| <b>5</b> | <b>Ionische Küste und Hinterland</b>              | <b>134</b> |
| <b>6</b> | <b>Alta Valle dell'Agri</b>                       | <b>166</b> |
|          | Grumentum (Archäolog. Zone)                       | 171        |
| <b>7</b> | <b>Costa di Maratea u. Valle del Noce</b>         | <b>180</b> |
|          | Costa di Maratea –                                |            |
|          | Valle del Noce                                    | 182        |
| <b>8</b> | <b>Pollino Lucano</b>                             | <b>200</b> |
|          | Wanderungen: Belvedere                            |            |
|          | di Malvento/Monte Pollino                         | 208        |

## Kalabrien

- |           |   |            |
|-----------|---|------------|
| <b>9</b>  | <b>Costa dei Cedri u. Catena Costiera</b>     | <b>222</b> |
| <b>10</b> | <b>Pollino Calabro und Monti di Orsomarso</b> | <b>258</b> |
| <b>11</b> | <b>Piana di Sibari und Sila Greca</b>         | <b>284</b> |
|           | Rossano/Centro storico                        | 294, 295   |
| <b>12</b> | <b>Cosenza</b>                                | <b>304</b> |
| <b>13</b> | <b>Sila Grande und Sila Piccola</b>           | <b>316</b> |
| <b>14</b> | <b>Crotone und Marchesato</b>                 | <b>332</b> |
|           | Crotone                                       | 334        |

- |           |  |            |
|-----------|--|------------|
| <b>15</b> | <b>Catanzaro, Golfo di Squillace und Lamezia Terme</b> | <b>354</b> |
| <b>16</b> | <b>Pizzo, Tropea und Capo Vaticano</b>                 | <b>378</b> |
|           | Tropea   | 392        |
|           | Tropea/Capo Vaticano                                   | 400        |
| <b>17</b> | <b>Serre und Locride</b>                               | <b>410</b> |
|           | Gerace   | 428        |
| <b>18</b> | <b>Reggio, Aspromonte und Costa Viola</b>              | <b>438</b> |
|           | Wanderung: Tre Pizzi                                   | 440        |
|           | Wanderung: Pietra Cappa                                | 442        |
|           | Wanderung:   |            |
|           | Fiumara Amendolea                                      | 450        |
|           | Reggio di Calabria                                     | 456        |



# Die Regionen im Überblick

## Basilikata | 20

### 1 Potenza, Melfi und Monte Vulture | 23

**Potenza** (S. 25), das ist lebendiger Alltag einer süditalienischen Provinzmetropole mit kulinarischen Überraschungen. Kein Wunder, auf den Hängen des nahen **Monte Vulture** (S. 42) reift der Aglianico für einen der besten Rotweine Italiens heran. Den Kegel des erloschenen Vulkans füllen zwei zauberhafte Seen. Kaiser *Friedrich II.* hielt sich im Sommer häufig zur Jagd im grünen Norden Lukaniens auf (das berühmte Castel del Monte in Apulien ist nicht weit). Die eindrucksvollen Kastelle von **Melfi** (S. 42) und **Lagopésolo** (S. 33) entführen in die Welt des Mittelalters. Mitte des 19. Jh. suchten Briganten Zuflucht in den Wäldern des Vulture, heute laden hier markierte Wege zu ausgedehnten Wanderungen ein.

### 2 Venosa, Murgia Potentina und Via Appia | 57

Das antike Venusium ist die Geburtsstadt des römischen Dichters *Horaz*. Heute präsentiert sich das sympathische Städtchen als Freiluftmuseum der römischen Antike. Die mittelalterliche Abbazia della SS. Trinità und die Chiesa incompiuta in **Venosa** (S. 59) zählen zu den kunsthistorischen Highlights der Region. Von hoher Hügelkuppe beherrscht die gewaltige Basilika von **Acerenza** (S. 68) die endlosen Weizenebenen der Murgia Potentina, die sich bis nach Apulien fortsetzen. Dem Verlauf der **Via Appia** (S. 52) folgend, gelangt man nach Matera. In der Nähe von **Váglio Basilicata** (S. 72) liegen bedeutende Ausgrabungen aus lukanischer Zeit.

### 3 Dolomiti Lucane | 85

Markierte Wanderwege und Mountainbike-Routen führen durch die ausgedehnten Eichenmischwälder des Parco Naturale di Gallipoli Cognato. Die bizarr zerklüfteten Sandsteinfelsen der Dolomiti Lucane bieten sich als natürlicher Klettergarten an. In den hübschen Orten **Pietrapertosa** (S. 91), **Castelmezzano** (S. 86) oder **Accetura** (S. 95) findet man gastliche Aufnahme. Uralte Baumkulte sind hier bis auf den heutigen Tag lebendig geliebt.

### 4 Matera, Montescaglioso und Murgia Materana | 101

**Matera** (S. 102), die berühmte „Stadt der Sassi“, ist längst nicht mehr der „Schandfleck der Nation“. Seit 1993 steht die einzigartige Höhlenstadt auf der Liste des UNESCO-Weltkulturerbes, 2019 ist sie Kulturhauptstadt Europas. Die Auswahl an charmanten Hotels, Pensionen und Restaurants könnte kaum besser sein, die schönen Sandstrände am Ionischen Meer sind nur eine Autostunde entfernt. Von Matera aus kann man zur Erkundung des Parco della Murgia mit seinen faszinierenden Talschluchten und unzähligen mit Fresken ausgestatteten Höhlenkirchen aus byzantinischer Zeit aufbrechen. Doch auch das hoch auf einem Hügel gelegene **Montescaglioso** (S. 126) verdient einen Besuch.

### 5 Ionische Küste und Hinterland | 133

Der untergegangenen Größe der Magna Graecia kann man in den Ausgrabungen von **Metaponto** (S. 134) und **Policoro** (S. 149) nachspüren. Endlose



## 6 Alta Valle dell'Agri | 165

Die römischen Ruinen von **Grumentum** (S. 170) gelten als die größte Sehenswürdigkeit im grünen Agrital, das auch als das „Texas der Basilikata“ bezeichnet wird. Die dicht bewaldeten Gebirgszüge stehen seit 2006 im Parco Nazionale del Appennino Lucano unter Schutz, während unten im Tal seit den 1980er Jahren Erdöl gefördert wird. Auf dem 1725 m hohen **Monte Vigliano** (S. 168) erhebt sich das bedeutendste Marienheiligtum der Basilikata, am ersten Maisonntag das Ziel zahlreicher Pilger.

Strände am Ionischen Meer laden zum Baden ein. An der Mündung des Sinni steht der letzte Rest eines mediterranen Küstenwaldes unter Schutz. Eine Fahrt durchs Hinterland führt durch bizarre Erosionsgebiete und nach **Aliano** (S. 156), den Ort, den **Carlo Levi** auf die Karte der Weltliteratur gesetzt hat. Auf den Spuren der Dichterin **Isabella di Morra** lernt man **Valsinni** (S. 159) kennen. Nur wenige kennen die faszinierende Sarazenenstadt **Turisi** (S. 152), auch wenn die nahe gelegene Abtei von S. Maria d'Anglona in keinem Kunstreiseführer fehlen darf.

## 7 Costa di Maratea und Valle del Noce | 179

Mit 25 spektakulären Küstenkilometern öffnet sich die Basilikata auf den Golf von Policastro. Von der Bauwut der Tourismusindustrie weitgehend verschont geblieben, ist das hübsche **Maratea** (S. 180) mit seinen

Strandgemeinden ein Ferienparadies, dass nicht nur zum Baden im blitzsauberen Meer einlädt. Die Küstengebirge drängen sich für Wanderungen mit schönen Aussichten geradezu auf. Das über 2000 m hohe Sirino-Massiv, Teil des Parco Nazionale del Appennino Lucano, überragt das Valle del Noce. In **Lagonegro** (S. 192) soll *Monna Lisa* begraben liegen, deren Lächeln *Leonardo da Vinci* unsterblich gemacht hat. Von Maratea ist es nicht weit in den Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano (Kampagnien), einem noch sehr ursprünglichen Stück Süditalien mit schönen Wander- und Bademöglichkeiten (siehe REISE KNOW-HOW „Golf von Neapel, Kampagnien, Cilento“).

## 8 Pollino Lucano | 199

Der Pollino ist der landschaftliche Höhepunkt des süditalienischen Apennins. In Lukanien zeigt sich das eindrucksvolle Massiv, Herzstück des Parco Nazionale del Pollino, von seiner sanften Seite. Die Möglichkeiten, in allen Höhenlagen zu wandern und kulinarische Gipfel zu erstürmen, sind schier unbegrenzt. Der größte Nationalpark Italiens geht über die Grenzen der Regionen Basilikata und Kalabrien hinaus.

## Kalabrien | 218

### 9 Costa dei Cedri und Catena Costiera | 221

Südlich der Costa di Maratea setzt sich die dramatische Felsküste fort, immer wieder unterbrochen von einladenden Stränden. Leider sind an diesem Küstenabschnitt aber auch die Bausünden vergangener Jahrzehnte nicht zu übersehen. Mit hübschen Altstädten warten an der Küste **Scalea** (S. 230), **Cirella** (S. 237), **Diamante** (S. 237), **Cetraro** (S. 245) und **Pàola** (S. 249) auf. Wenige Kilometer landeinwärts lässt sich in stillen Bergorten ein immer noch

sehr ursprüngliches Kalabrien entdecken. Ihren Namen verdankt die Costa dei Cedri dem Anbau von Zedratzitronen. Jeden Sommer reisen Rabbiner aus aller Welt an, um die schönsten Früchte für das Laubhüttenfest zu pflücken.

### 10 Pollino Calabro und Monti di Orsomarso | 257

Natur pur bietet der Parco Nazionale del Pollino auch in Kalabrien. Die unberührte Flusslandschaft des Lao zählt zu den schönsten Wildwasserrevieren europaweit. Von lauschigen Spaziergängen am Ufer des Fiume Argentino bis zu anspruchsvollen Trekkingtouren durch die Bergwildnis der Monti di Orsomarso findet hier jeder Natururlauber etwas für seinen Geschmack. Kunstfreunde kommen in **Morano Calabro** (S. 264) und **Altomonte** (S. 278) auf ihre Kosten. In vielen Orten, wie z.B. **Cívita** (S. 269), ist albanisches Brauchtum noch lebendig. Die schönen Strände am Tyrrhenischen und Ionischen Meer sind mit eigenem Fahrzeug schnell zu erreichen. Bei **Cerchiara di Calabria** (S. 272) kann man in heißen Schwefelquellen baden, die bereits die luxusverwöhnten Sybariten der Antike aufgesucht haben.

### 11 Piana di Síbari und Sila Greca | 283

Vom sagenhaft **Sybaris** (S. 285) steht kein Stein mehr auf dem anderen. Wertvolle Exponate im archäologischen Museum lassen die reichste Stadt der griechischen Antike in der Fantasie wieder auferstehen. **Rossano** (S. 292) war zeitweise das wichtigste Zentrum der Byzantiner in Süditalien. Zahlreiche Kirchen erinnern noch daran. Fantastische Bodenmosaiken sind im Patirion bei Rossano und in S. Demetrio Corone zu entdecken. Byzantinisches Kunsthandwerk ist noch in vielen Orten der Sila Greca lebendig. Süßholz raspeln: Seit dem 18. Jh. wird in

Rossano bestes Lakritz gemacht. Kilometerlange, einsame Sand- und Kiesstrände locken am Ionischen Meer.

## 12 Cosenza | 303

Die alte Stadt am Zusammenfluss von Crati und Busento ist nicht zuletzt dank ihrer modernen Universität ausgesprochen lebendig. In den malerischen *centro storico*, über dem ein Stauferkastell wacht, ist dank eines Sanierungsprogramms wieder Leben eingekehrt. Mit avantgardistischen Musik- und Theaterdarbietungen hat sich das „Festival delle Invasioni“ Ende Juli im italienischen Kulturkalender etabliert. Direkt aus der Stadt führt eine Schmalspurbahn bis auf das Hochplateau der Sila Grande.

## 13 Sila Grande und Sila Piccola | 315

Von hohen Wäldern und Seen bedeckt, wirkt die ausgedehnte Hochebene wie ein Stück Skandinavien im Mezzogiorno. Das grüne Herz Kalabriens wurde bereits 1968 zum Nationalpark erklärt, Apenninenwölfe fanden hier eine letzte Zuflucht. Die Möglichkeiten zum Reiten, Wandern und Wintersport sind ideal. Ende des 12. Jh. wirkte der Mystiker *Giocchino da Fiore* in der Sila. Aus seiner Klostergründung entwickelte sich **San Giovanni in Fiore** (S. 322). **Taverna** (S. 325) ist der Geburtsort von *Mattia Preti*. Zahlreiche Werke des bedeutenden Barockmalers sind hier zu bewundern.

## 14 Crotone und Maresca | 331

Eine einsame dorische Säule am Capo Colonna hält die Erinnerung an die untergegangene Pracht der Magna Graecia wach. Dabei überzeugt die lebendige Provinzhauptstadt **Crotone** (S. 333), in der einst

der Philosoph *Pythagoras* lehrte, nicht nur Altertumsfreunde. Auf der nahen Halbinsel von **Isola di Capo Rizzuto** (S. 339) locken Traumstrände und die schönsten Unterwasserreviere Kalabriens. Mit der Einrichtung eines Meeresreservats wurden die Weichen auf einen ökologisch verträglichen Tourismus gestellt. Zur Abschreckung von Piraten errichtet, harrt die Wasserburg von **Le Castella** (S. 339) heute ihrer friedlichen Erstürmung durch Touristen. Mit einem mächtigen Kastell und bildschönen byzantinischen Kirchen lockt **Santa Severina** (S. 345) ins Landesinnere. Bei **Cirò** (S. 349) liegt das bekannteste Weinanbaugebiet Kalabriens – die edlen Tropfen wurden bereits im Altertum geschätzt.

## 15 Catanzaro, Golfo di Squillace und Lamezia Terme | 353

Auf den Spuren von *Odysseus*, *Homer* und des Historikers *Armin Wolf* kann man am Isthmus von Catanzaro das sagenhafte Land der Phäaken entdecken. Die Ruinen einer antiken römischen Stadt und einer mächtigen mittelalterlichen Basilika stehen im **Parco Archeologico di Scolacium** (S. 360) im Schatten uralter Olivenbäume. Am Golf von Squillace breiten sich die herrlichsten Strände aus. Traditionelles Kunsthandwerk und atemberaubende Ausblicke bieten **Squillace** (S. 360), **Tiriolo** (S. 370) und die Regionshauptstadt **Catanzaro** (S. 354).

## 16 Pizzo, Tropea und Capo Vaticano | 377

Kalabriens bekanntestes Badeparadies lockt mit steilen Felsklippen, goldgelben Sandstränden und türkisblauem Meer. Auch die touristische Infrastruktur lässt kaum Wünsche offen. Die hübschen Altstädte von **Tropea** (S. 390), **Nicòtera** (S. 407), **Vibo Valentia** (S. 383) und **Pizzo** (S. 378) laden zum Bummeln ein, das Hinterland zu abwechslungsreichen Ausflügen. Auf den verkehrssarmen Straßen

des Hinterlandes kommt man auch mit dem Mountainbike gut voran. Lohnende Ziele sind eine Höhenstadt aus byzantinischer Zeit bei Zungri oder der Monte Poro. Aus Spilinga, einem weiteren Städtchen am Monte Poro, stammt die 'nduja, die schärfste Wurst Kalabriens.

## 17 Serre und Locride | 409

Die waldreichen Serre sind auf wunderschöner Strecke von der tyrrhenischen wie ionischen Küste schnell zu erreichen. Ende des 11. Jh. errichtete der hl. *Bruno von Köln* in der Bergeinsamkeit die erste Kartause auf italienischem Boden. Ein dichtes Netz von Wanderwegen führt heute durch die Buchen- und Eichenwälder, vorbei an majestätischen Wasserfällen und zu einer Reihe interessanter indus-

triarchäologischer Stätten. Von der Antike bis ins 19. Jh. wurden hier Erzvorkommen ausgebeutet. **Stilo** (S. 414) war im Mittelalter ein bedeutendes Zentrum des byzantinischen Mönchtums. Die Kreuzkuppelkirche **La Cattolica** (S. 415) ist eines der schönsten byzantinischen Bauwerke Süditaliens. Zeitgenössische Kunst kann man in einem Skulpturenpark bei **Mammola** (S. 423) bewundern. Das mittelalterliche **Gerace** (S. 427) ist eine Erbin des antiken Lokroi Epizephyrioi, dessen Ausgrabungen an der Küste liegen. Sehenswert auch die Villa Romana di Casignano. An schönen Stränden herrscht kein Mangel, als besonderer Tipp sei das **Capo Bruzzano** (S. 435) verraten.

## 18 Reggio, Aspromonte und Costa Viola | 437

Die Südspitze Kalabriens steckt voller Kontraste. Neben einer grandiosen, weitgehend intakten Naturlandschaft fällt das Auge leider immer wieder auch auf Industrieruinen und Städte von abstoßender Hässlichkeit. Auch wenn **Reggio di Calabria** (S. 454) durch zahlreiche Erdbeben die meisten architektonischen Zeugnisse seiner reichen Vergangenheit eingebüßt hat, machen die einzigartige Lage am Stretto und die eleganten Liberty-Bauten die Stadt auf jeden Fall besuchenswert. Ein Muss ist Reggio alleine wegen der beiden antiken Bronzekrieger, die im Archäologischen Museum stehen. Romantisch ist das Fischerstädtchen **Scilla** (S. 467) an der Costa Viola. Faszinierende Naturerlebnisse bietet der Parco Nazionale di Aspromonte, eines der letzten Wildnisgebiete Europas. In der Area Greca trifft man auf Menschen, die sich heute noch in der Sprache *Homers* verständigen. Zum Fest der Madonna di Polsi zu Füßen des Montalto reisen Kalabresen aus aller Welt an, darunter auch Mitglieder der 'Ndrangheta. Über den Stretto di Messina soll sich nach Wunsch von Ministerpräsident *Matteo Renzi* die längste Hängebrücke der Welt von Kalabrien bis Sizilien spannen. Man darf gespannt sein!

### ... noch ein Wort zu diesem Buch

Als grüner Faden ziehen sich die Beschreibungen vieler **Wanderungen** durch das Buch – zu Fuß (und beim Essen und Trinken) lernt man ein Land und seine Menschen häufig am besten kennen!

Am Ende der Ortsbeschreibungen finden sich jeweils aktuell recherchierte **praktische Reisetipps** zu Infostellen, Verkehrsverbindungen, Festen, Veranstaltungen, Badegelegenheiten, Sport- und Wandermöglichkeiten. Die besprochenen **Unterkünfte** wurden persönlich ausgewählt und decken ein möglichst breites Spektrum ab. Familiengeführten Hotels, Bed & Breakfast und Agriturismo-Betrieben wurde der Vorzug gegeben. Eine Vorliebe des Autors und seiner Freunde für den Reichtum der süditalienischen Küche spiegelt sich in der großen Auswahl der empfohlenen **Restaurants**, Trattorien, Pizzerien, Caffès und Weinkellereien wieder.

## Wanderungen A–Z

### Basilikata

Bosco Magnano – Torrente Peschiera	213
Bosco Pantano di Policoro	152
Dolomiti Lucane/Accettura	99
Dolomiti Lucane/Castelmezzano	89
Dolomiti Lucane/Pietrapertosa	95
Grande Porta del Pollino/ Serra Dolcedorme	217
Monte Còppolo	161
Monte La Cróccia	99
Monte Pollinello/Monte Pollino	208
Monte Serra	207
Monte Spina	192
Monte Vúlture	42
Murgia Materana/Matera	125
Murgia Materana/Montescaglioso	131
Serra di Mauro	207

### Kalabrien

Cascata del Marmàrico	420
Cascate Maesano	453
Fiumara Amendolea und Galliciano	450
Fossiatà – Cozzo del Principe	321
Montalto	453
Monte Consolino	420
Monte Gariglione	327
Monte S. Elia	477
Monte Sèllaro	275
Pietra Cappa	443
Raganello-Schlucht	272
Sentiero del Brigante	453
Tre Pizzi	439
Valle Fiume Argentino	259
Valli Cupe	329

## Basilikata und Kalabrien – das Beste auf einen Blick

Hier werden keine „Geheimtipps“ genannt (paradox bereits im Moment ihrer Veröffentlichung!), sondern eine höchst unvollständige

### Liste persönlicher Reisevorschläge von A–Z.

■ **Abtauchen:** Auch nur mit Maske und Schnorchel an der Costa di Maratea, Costa dei Cedri, an der Punta Stilo, in der Riserva Naturale Marina „Capo Rizzuto“ und für Fortgeschrittene bei Scilla (vorher evtl. den „Taucher“ von *Schiller* lesen!).

■ **Archäologische Museen:** Ein Muss: das Museo Archeologico in Reggio di Calabria, nicht nur der Bronzemänner wegen! Gut bestückt sind auch die Museen von Melfi, Venosa, Metaponto, Policoro, Síbari und Locri.

■ **Blicke:** Vom Castello Lagopésolo auf den Krater des Monte Vúlture, von Acerenza über die Murgia bis Apulien, von Castelmezzano auf die Dolomiti Lucane, von der Murgia Timone auf Matera, aus Aliano auf die Calanchi, vom Christus oberhalb von Maratea auf den Golf von Policastro, vom Monte Pollino (2248 m) oder vom Monte Sèllaro (1439 m) in die Ferne, mit *M. C. Escher* auf Morano Cálabro, in die Raganello-Schlucht, vom Capo Vaticano auf den Stromboli, von Tiriolo auf zwei Meere, aus Scilla über den Stretto di Messina und aus Reggio di Calabria mit Glück auf eine Fata Morgana.

■ **Botanisches:** Die imposanten Panzerkiefern (*Pinus leucodermis*), Wahrzeichen des Parco Nazionale del Pollino, und die Baumriesen der Sila bei Camigliatello Silano. Ansonsten blütenreiche und duftende Mittelmeermacchia auf vielen Wanderungen.

■ **Düfte:** Bei „Fiori di Calabria“ (Reggio di Calabria), im Agriturismo Il Bergamotto (Amendolea) oder bei „Profumi Carpentieri“ in San Giórgio Morgeto nach Bergamottenessenz fragen.

■ **Essen:** Gut bis sehr gut in fast allen der in diesem Reiseführer empfohlenen 300 (!) Lokale. Es lohnt sich, die Beschreibungen im praktischen Reiseteil zu studieren.

■ **Fortbewegung:** Am liebsten zu Fuß und deswegen im Urlaubsland am besten mit dem eigenen Auto. So lassen sich abgelegene Agriturismi, verschwegene Strände und die schönsten Wandergebiete gut erreichen. Die Basilikata lädt auch zum Radwandern ein. Das Fremdenverkehrsamt der Region hat dazu ein nützliches Gratis-Büchlein herausgebracht (siehe „Lesen“). Die Geduld, mit Zügen und öffentlichen Bussen zu reisen, wird durch nette Einheimischen-Kontakte belohnt. Auch Kindern macht die Fahrt mit der Schmalspurbahn sicher Spaß (siehe Exkurs „Mit Volldampf in die Sila“).

■ **Fresken:** In der Kirche S. Donato (Ripacandida), in den Felskapellen bei Melfi, Matera und Montescaglioso, in der Wallfahrtskirche S. Maria d'Anglona bei Tursi und in Tursi in der Krypta der Chiesa di S. Maria Maggiore alla Rabatana sowie das nicht von Menschenhand gemalte Bildnis der Muttergottes in der Kathedrale von Rossano.

■ **Gefrorenes:** Gelato und Granita in der „Bar Italia“ (Santa Maria del Cedro), „Bar Nini“ (Diamante), „Bar del Tocco“ (Gerace), bei „Cesare“ (Reggio di Calabria) und im „Zanzibar“ (Scilla).

■ **Gold:** Geschmeide von Spadafora (San Giovanni in Fiore) und Gerardo Sacco (Crotone). Antiker Goldschmuck in den Archäologiemuseen.

■ **Hören:** Mit kritischer Distanz zu den Texten die kalabrischen Canti della Malavita, Dudelsackmusik auf Bergfesten und Blaskapellen zu allen Heiligenprozessionen. Guter Jazz in Matera, Rocella Jonica und im Club „La Sosta“ (Villa San Giovanni).

■ **Kastelle:** Auf den Spuren von Kaiser *Friedrich II.* Lagopésolo, Melfi, Rocca Imperiale, Roseto Capo Spúlico, Cosenza und auf einem Abstecher nach Apulien das einzigartige Castel del Monte. Das byzantinisch-normannische Kastell von Santa Severina, mitten im Meer das Kastell von

Le Castella und hoch über dem Meer die Burg von Scilla. Übernachten im Castello di Caccuri bei San Giovanni in Fiore.

■ **Keramik:** Nicht die Sizilien-Importe aus Tropea, lieber einen Ausflug zu *Paolo Condruso* nach Seminara oder *Antonio Commodaro* nach Squilace unternehmen.

■ **Kirchen:** Sehr viele! Nicht verpassen die Kathedrale von Acerenza, die Felskirchen von Matera, die byzantinischen Kirchen von Rossano, Stilo und Gerace, die Ex-Kathedrale von Gerace sowie die von *Nik Spatari* ausgemalte ehemalige Klosterkirche S. Barbara bei Mámmla.

■ **Kurios:** Das Grab der *Mona Lisa* in Lagonegro.

■ **Lesen:** Unbedingt *Homers „Odyssee“* und die ebenso kluge, wie anregende Rekonstruktion der abenteuerlichen Reise von den Historikern *Armin & Hans-Helmut Wolf*. Immer wieder *Norman Douglas*, *Carlo Levi* und *Carmine Abate*.

■ **Männlich:** Die Bronzi di Riace im Archäologischen Museum Reggio.

■ **Radfahren:** Auf verkehrsarmen Straßen in der Basilikata und mit guter Gangschaltung auch auf den abseits gelegenen Bergstraßen Kalabriens. Mit Mountainbikes im Aspromonte und im Hinterland von Tropea.

■ **Rafting:** Auf dem Fiume Lao im Norden Kalabriens.

■ **Ruinen:** Sehenswert jene von Venosa, das Santuario della dea Mefitis bei Váglio Basilicata, der Hera-Tempel von Metapont, das römische Grumentum, die einsame Säule am Capo Colonna bei Crotone, die Rocceletta di Bórgia und das wieder ausgegrabene Skyllation (Scolacium). Fast verschwunden jene von Sybaris und Lokroi Epizephyroi (Säulen aus dem alten Lokroi stützen die Kathedrale von Gerace!).

■ **Scharfes:** Zu studieren in der „Accademia del Peperoncino“ (Diamante), zu probieren im „Sabbia d'Oro“ (Belvedere Marittimo) und überall in Kalabrien.

■ **Schlafen:** Unvergesslich – in einem der als B&B, Ostello oder Hotel charmant umgebauten

Höhlenhäuser der Sassi-Stadt Matera aufzuwachen. Ansonsten den Beschreibungen im praktischen Reisetitel vertrauen.

■ **Segeln & Surfen:** In der Basilikata am Ionischen Meer, in Kalabrien vor den Küsten der Riserva Naturale Marina „Capo Rizzuto“ und auf der tyrrhenischen Seite bei Tropea oder am Golf von Sant’Eufemia.

■ **Skifahren:** Mit Langlauf- und Tourenski im Pollino, lifteln in der Sila bei Camigliatello Silano und im Aspromonte bei Gambarie.

■ **Städte:** Bilderbuchschön sind Melfi, Venosa, Matera, Morano Cálabro, Altomonte und Gerace, besser als ihr Ruf sind Cosenza und Reggio di Calabria. Italienischen Alltag bieten die Hauptstädte Potenza und Catanzaro. Tropea kennt jeder (ist auch wirklich schön), viele andere Städte locken zum Entdecken.

■ **Strände:** In der Basilikata herrliche Sandstrände am Ionischen Meer, reizvolle Felsküste bei Maratea. In Kalabrien hunderte Kilometer Küste, teils scheußlich verbaut, teils im (fast) paradiesischen Naturzustand. An der Tyrrhenischen Küste lohnen die Buchten zwischen San Nicola Arcella und Pràia a Mare, die Sandstrände vor Diamante-Cirella, die kilometerlangen Strände am Golf von Sant’Eufemia, die Traumbuchten vor Tropea und am Capo Vaticano und der schöne Strand von Scilla. Die oft endlosen Strände auf der ionischen Seite erreicht man manchmal nur durch eine versteckte Eisenbahnunterführung, z.B. gegenüber den Ausgrabungen von Locri. Paradiesische Buchten unter Naturschutz, zum Baden jedoch frei gegeben, gibt es auf der Halbinsel von Capo Rizzuto, einsame und weniger einsame (im Sommer) Sandstrände bietet der Golf von Squillace.

■ **Süßes:** Bei „Panza“ (Maratea), „Mirti & Zagare“ (Santa Maria del Cedro), Lakritz von „Amareli“ (Rossano), „Caridi“ (Reggio di Calabria) und „Caminiti“ (Villa San Giovanni).

■ **Tanzen:** Im Sommer an der frischen Luft im „Clubino del Cancarieddu“ (San Nicola Arcel-

la), im „La Scogliera“ (Lido di Pietragrande bei Squillace) oder zur Tarantella auf einem Bergfest im Pollino oder Aspromonte.

■ **Thermen:** Fango und Nymphen bei Cerchiara di Calabria.

■ **UNESCO-Weltkulturerbe:** die Sassi (Steine) von Matera.

■ **Uralt:** Die 11.000 Jahre alte Ritzzeichnung eines Auerochsen in der Grotta del Romito.

■ **Utopien:** Der „Sonnenstaat“ von *Tommaso Campanella* und die Brücke über den Stretto di Messina.

■ **Verlassen:** Faszinierende Geisterstädte sind Cracco, Laino Castello, Roghudi und Pentidáttilo.

■ **Versteckt:** Die Höhlenstadt von Zungri.

■ **Wandern:** Am schönsten in den Dolomiti Lucane, in der Gravina von Matera, durch den Bosco Pantano di Policoro, zum Burgberg von Stilo, im Parco Nazionale del Pollino und im Parco Nazionale del Aspromonte.

■ **Wein:** Vulkanisch – Aglianico aus Barile oder Rionero in Vulture. Stärkung für Athleten – Rotweine aus Cirò. Biologisch – Weine von *Roberto Cerrauo* aus Stróngoli. Zum Dessert – Greco di Bianco.

■ **Zeitgenössische Kunst:** Im „Parco Sculture La Palomba“ bei Matera, im „Parco della Biodiversità Mediterranea“ in Catanzaro, im archäologischen Park von Scolacium und im „Parco Museo Santa Barbara“ bei Mámmla.

■ **Zeitreise:** Tieropfer wie in der Antike im tiefsten Aspromonte beim Fest der Madonna della Montagna in Polsi. Die Sprache *Homers*, immer noch lebendig in der Area Grecanica im Aspromonte.

■ **Zeitvertreib:** Die abendliche „passegiata“ auf jedem Corso.

■ **Zusehen:** Dem Flug der Rötelfalken (*Falco naumanni*) in den Sassi von Matera und den Sonnenuntergängen an der Costa Viola.



- Alta Valle dell'Agri | 165
- Costa di Maratea | 179
- Dolomiti Lucane | 85
- Ionische Küste und Hinterland | 133
- Matera | 102
- Melfi | 42
- Monte Vulture | 42
- Montescaglioso | 126
- Murgia Materana | 101
- Murgia Potentina | 57
- Pollino Lucano | 199
- Potenza | 25
- Valle del Noce | 179
- Venosa | 59
- Via Appia | 57



8/13-19/4 pa

# Basilikata

Als Filmkulisse ist die Basilikata längst international ein Star, als Reiseziel will die stille, landschaftlich intakte und gastfreundliche Region an der Sohle des „italienischen Stiefels“ erst noch entdeckt werden – und lässt sich damit Zeit. Gut so!



☐ Zeit, um gut zu essen, muss sein!



- ➔ **Festa Madonna del Carmine:**  
am 16. Juli feiert  
ganz Avigliano | 35
- ➔ **San Fele:**  
Wandern am Wasserfall | 37
- ➔ **Cantine del Notaio:**  
Aglianico mit Brief und Siegel | 38
- ➔ **San Donato di Ripacandida:**  
das lukianische Assisi | 40
- ➔ **Museo Archeologico in Melfi:**  
antike Schatzkammer  
in der Stauferburg | 46
- ➔ **Chiesa rupestre  
di S. Margherita:**  
Begegnung mit Kaiser Friedrich II. | 48

NICHT VERPASSEN!

Diese Tipps sind **gelb hinterlegt**.



☐ Monte Vulture –  
vulkanische Böden  
für feinen Vino

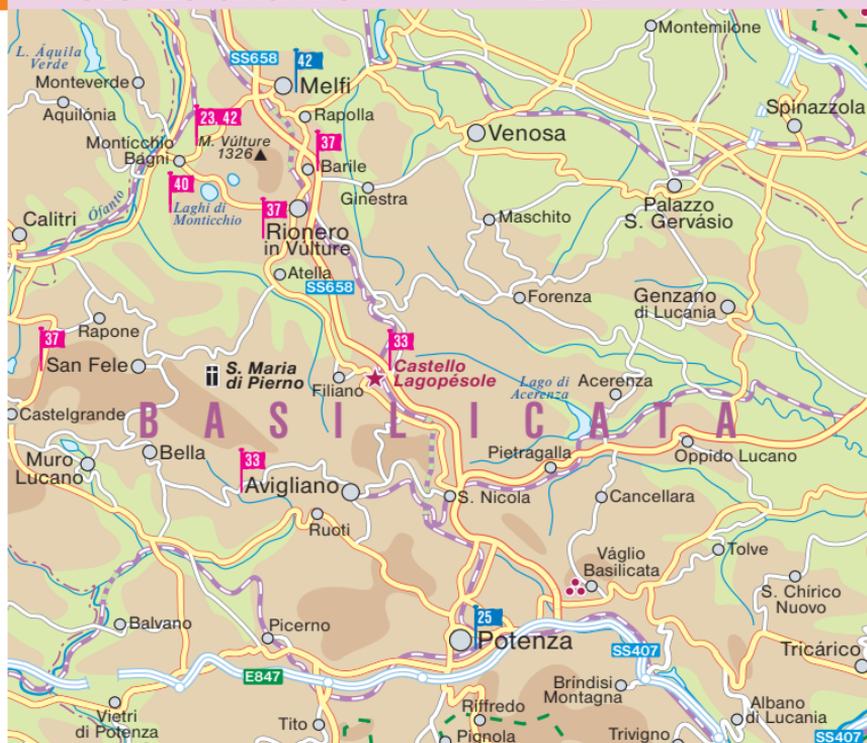
# 1 POTENZA, MELFI UND MONTE VÚLTURE

Potenza, das ist lebendiger Alltag einer süditalienischen Provinzmetropole mit kulinarischen Überraschungen. Kein Wunder, auf den Hängen des nahen Monte Vulture reift der Aglianico für einen der besten Rotweine Italiens heran. Den Kegel des erloschenen Vulkans füllen zwei zauberhafte Seen. Die eindrucksvollen Kastelle von Melfi und Lagopésolo entführen in die Welt des Mittelalters. Mitte des 19. Jh. suchten Briganten Zuflucht in den Wäldern des Vulture, heute laden hier markierte Wege zu ausgedehnten Wanderungen ein.

Mit seiner charakteristischen Silhouette überragt der 1326 m hohe **Monte Vulture** die sanfte Hügellandschaft im Nordwesten der Basilikata. Seit über 500.000 Jahren gilt der einzige Vulkan östlich des Apennins als erloschen. Der nach Westen hin aufgebrochene Rand der Caldera umschließt zwei zauberhafte Seen. In den beiden, nur durch eine schmale Landzunge voneinander getrennten **Laghi di Monticchio** spiegeln sich die bewaldeten Kraterwände und die weißen Mauern einer mittelalterlichen Benediktinerabtei. Der römische Dichter *Horaz* hat das Naturidyll besungenen, **Kaiser Friedrich II.** ging hier häufig zur

Jagd, und Mitte des 19. Jh. fanden Briganten Zuflucht in den dichten Wäldern. Markierte Wege im Naturschutzgebiet laden heute zu ausgedehnten Wanderungen ein.

Die ersten Menschheitsspuren reichen hier bis in die Vorgeschichte zurück. Am südwestlichen Ortsrand von **Atella** tauchen Sedimentreste eines pleistozänen Sees auf und bieten Einblicke in Jagdtechniken altsteinzeitlicher Menschen, die vor 650.000 bis 550.000 Jahren Elefanten und Bisons in den Uferschlamm trieben, um sie dort zu erlegen. Bei **Tuppo dei Sassi** wurden 9000 Jahre alte Felszeichnungen entdeckt. Vor Ankunft der



Römer siedelten Daunier, Samniten und Lukaner auf den fruchtbaren Landstrichen rund um den Vulkan. Die großen Flusstäler des Ofanto, Sele und Bradano ermöglichten früh Handelsverbindungen in Richtung Adria, an den Golf von Salerno oder in den Süden zum Ionischen Meer. Das bestens bestückte Archäologische Museum in Melfi öffnet einen faszinierenden Blick in die Antike.

Mitte des 11. Jh. erhoben die Normannen das alte **Melfi** zur Hauptstadt ihres Herzogtums Apulien und auch Kaiser *Friedrich II.* hielt sich während der Sommermonate gerne im grünen Norden Lukaniens auf. Dem großen Staufer kann man in Gestalt eines Falkners in der nahen **Grottenkirche Santa**

**Margherita** begegnen. Sein letztes und größtes Kastell ließ er in **Lagopésole** errichten. Geschichtsträchtige Orte in der Umgebung warten mit einer Fülle wenig bekannter Kunstschätze auf. Südlich von Melfi sind im früheren Bischofssitz **Rapolla** die Kathedrale aus dem 13. Jh. sowie die Kirche S. Lucia aus dem 10./11. Jh. besonders sehenswert. Östlich von Rionero in Vulture lockt **Ripacàndida** mit einer wahren Augenweide. Die von außen völlig unscheinbare Kirche S. Donato birgt innen einen überwältigend schönen **Freskenzyklus** aus dem frühen 16. Jh. (siehe Exkurs „San Donato di Ripacàndida – das lukanische Assisi“). Ein deutscher Ethnologe hat im Ort auf faszinierende Weise den magischen

Praktiken der katholischen Kirche nachgespürt (siehe „Lesen“ im Anhang). Malerisch liegt die romanische Wallfahrtskirche S. Maria di Pierno im Weiler **Pierno** am Fuße des gleichnamigen Berges. Die Kirche zählt zu den interessantesten Zeugnissen normannischer Architektur in der Basilikata. Das nahe **San Fele** lockt mit seinen Kaskaden Wanderer an. Eindrucksvoll ist auch das Festungsstädtchen **Muro Lucano**.

Kulinarische Pilger finden ihren Weg nach **Rionero in Vulture** und **Barile**. In Tuffgewölben reift hier der Aglianico del Vulture in Eichenfässern heran, einer der besten Rotweine Italiens. Olivenöl von ausgesuchter Qualität wird um Rappolla, Ripacandida und Barile produziert. In Melfi wird im Oktober zu Ehren der Speisekastanie ein Fest abgehalten. Die zahlreichen Mineralwasserquellen am Vulture sind ein Geschenk des Vulkans. Würziger Pecorino-Käse kommt aus San Fele und **Filiano**. Bei dieser gastronomischen Potenz ist es eigentlich kein Wunder, dass auch die Küche der nahe gelegenen Regionalhauptstadt so einiges zu bieten hat.

## Potenza

Die **Hauptstadt der Region Basilikata** erhebt sich auf einem 820 m hohen Berggrücken über dem nördlichen Basento-Tal. Wiederholte Male von Erdbeben zerstört, entstand Potenza jedes Mal aufs Neue aus den Trümmern. Auch die Schäden des verheerenden Bebens vom 23. November 1980 sind inzwischen beiseitigt und erdbebensichere Hochhäuser

umgeben die auf dem Bergplateau gelegene Altstadt. Seit Ende des 19. Jh. hat sich die Einwohnerzahl Potenzas mehr als verdreifacht. Gegenwärtig leben hier knapp 70.000 Menschen, ein Zehntel der lukanischen Gesamtbevölkerung, viele angezogen von den Verdienstmöglichkeiten in Provinz- und Regionalverwaltung. Mitte der 1980er Jahre wurde die **Università degli Studi della Basilicata** eröffnet, ein modernes Industrie- und Gewerbegebiet breitet sich an der Superstrada S.S. 407 aus.

Potenza bietet seinen Besuchern den lebendigen Alltag einer süditalienischen Provinzmetropole. Im Centro storico lädt die von edlen Geschäften und Bars gesäumte **Via Pretoria** zur *passegiata* ein, und in zahlreichen Lokalen kann man hervorragend essen.

## Geschichte

Die durch archäologische Funde im Bereich der Kathedrale seit dem 4. Jh. v.Chr. nachgewiesene Siedlung erhielt um 250 v.Chr. starken Zulauf nach der Zerstörung der bei Váglio Basilicata gelegenen lukanischen Hauptstadt durch die Römer. Zum Municipium erhoben, entwickelte sich Potentia zu einer der einflussreichsten Städte Lukaniens, musste jedoch gegen Ende der römischen Kaiserzeit diese Führungsrolle an Grumentum abtreten. Seit dem 5. Jh. zählte Potenza mit Acerenza und Venosa zu den wichtigsten Bischofssitzen im Norden der Region. **Gerardo della Porta**, Bischof von 1111–1119 und kurz nach seinem Tod heiliggesprochen, ist Schutzpatron der Stadt. Nach Ende der staufischen Herrschaft verlor Potenza in den





**Übernachten**

- 4 La Primula
- 7 Pretoria
- 10 Al Convento
- 13 Grande Albergo
- 14 Parco del Seminario

**Einkaufen**

- 8 Latteria Salvia Maria

**Essen und Trinken**

- 1 Cibò
- 2 Antica Osteria Marconi
- 3 Da Mimmo Il Ciclista
- 5 Isuccio
- 6 Al Duomo
- 9 Fuori le Mura
- 11 Gran Caffè Italia
- 12 Sottapera

Auseinandersetzungen zwischen Anjous und Aragonesen seinen Status als reichsfreie Stadt. Mitte des 17. Jh. an den Erhebungen gegen die Spanier beteiligt, stand das liberale Potenza 1799 auf Seiten der in Neapel ausgerufenen Republik und wurde 1806 von *Napoleon* zum politischen Verwaltungszentrum der Basilikata bestimmt. Lokalhistoriker erinnern gerne daran, dass sich die Stadt als erste Italiens gegen die Bourbonenherrschaft auflehnte. Nach dem Beben von 1857 und der 1860 erfolgten italienischen Reichseinigung wurde ein umfangreiches Bauprogramm gestartet, das heute das Bild der Altstadt maßgeblich prägt.

## Besichtigung

Oberhalb des Fußballstadiums führen Rolltreppen und Aufzüge ins **Centro storico**. Die Piazza Pagano bereitet hier mit den klassizistischen Fassaden des **Pallazo del Governo** und **Teatro Stabile** einen stilgerechten Empfang. Frei vom Autoverkehr folgt die **Via Pretoria** in ihrem schnurgeraden Verlauf dem römischen *decumanus*. Versace & Co. laden zum Schaufensterbummel ein, profanere Einkaufswünsche befriedigt das Kaufhaus UPIM. Im Vorbeigehen kann man einen Blick auf die eine oder andere Kirche werfen und sich einen *caffè* oder ein *gelato* gönnen.

Leicht zurückversetzt von der Piazza Pagano liegt die 1274 erstmalig erwähnte **Chiesa S. Francesco d'Assisi** mit einem eindrucksvollen Portal aus dem 15. Jh. Ein besonderer Blickfang sind die holzgeschnitzten Kassetten Türen, mit pflanzlichen Ornamenten, Heiligen, Dämonen und Musikanten dekoriert. In

der Kirche wird die byzantinische Ikone der Madonna del Terremoto (dt. „Erdbeben“) verehrt. Auf der nördlichen Seite des Corso liegt die Chiesa S. Michele Arcangelo aus dem 12. Jh.

Der **Duomo di S. Gerardo** am östlichen Altstadtrand ist dem Schutzpatron Potenzas geweiht. Ende des 18. Jh. wurde er in klassizistischem Stil neu errichtet. Die gewaltige Vierungskuppel hat *Mario Prajer* in den 1930er Jahren ausgemalt. Restaurierungsarbeiten im Apisbereich brachten Reste des mittelalterlichen Vorgängerbaus zum Vorschein. In einer Seitenkapelle ruhen die Reliquien des hl. *Gerardo*.

Im **Palazzo Loffredo** (16./17. Jh.), der als einer der wenigen Adelspaläste Potenzas die zahllosen Erdbeben heil überdauert hat, lädt das **Museo Archeologico Nazionale della Basilicata „Dinu Adamesteanu“** zur spannenden Zeitreise durch die Basilikata. Eisenzeitliche (9. bis 8. Jh. v.Chr.) Grab- und Siedlungsfunde von der Costa Ionica dokumentieren die Kultur der einheimischen Enotrer. Ab dem 7. Jh. v.Chr. erfolgte an der Küste der Zuzug griechischer Siedler und in Folge die Hellenisierung der Enotrer und Peuketier im Hinterland. Das Vordringen der Lukaner Ende des 5. Jh. v.Chr. aus dem zentralen Apennin bis in die fruchtbaren Küstenebenen führt zu einer radikalen Kräfteverschiebung in Süditalien. In Kampanien geraten Städte wie Cuma oder Poseidonia (Paestum) unter die Kontrolle des kriegerischen Hirtenvolkes. Das Museum rekonstruiert das zentrale lukanische Heiligtum bei Rossano di Váglio (siehe im Kapitel „Váglio Basilicata“). Wertvolle Ex-Voto lassen den antiken Kult wieder lebendig werden. Ende des 4. Jh. v.Chr. geraten

weite Teile Lukaniens unter römischen Einfluss. Während die Kolonien von Venusia und Grumentum militärische Kontrolle ausüben, bestimmen bis ins 3. Jh. die Villen römischer Senatoren und reicher Landbesitzer die territoriale Organisation.

■ **Museo Archeologico Nazionale**, Via A. Serra, Tel. 097 12 17 19. Mo 14–20 Uhr, Di bis So 9–20 Uhr. Eintritt 2,50/1,25 €.

Im Vorort S. Maria erhebt sich an der Ausfallstraße Richtung Melfi die **Chiesa S. Maria del Sepolcro**, hervorgegangen aus einem im 13. Jh. von Tempelrittern errichteten Oratorium. Im Inneren birgt der prachtvolle Barockaltar des Heiligen Sakraments eine Reliquie mit dem Blute Christi. Das nahe gelegene **Archäologische Museum** der Provinz ist in einem modernen Bau untergebracht. Besonders interessant sind hier die Ausgrabungsfunde aus lukanischer Zeit. Von den Tempeln des griechischen Metapont stammen die Bruchstücke farbiger Terrakottafriese. Sehenswert ist auch der Tempietto di Garguso aus dem 5. Jh. v.Chr., eine aus Alabaster gefertigte Votivgabe in der Form eines Tempels.

■ **Museo Archeologico Provinciale**, Via Lazio 7, Tel. 09 71 44 48 33, [www.provincia.potenza.it](http://www.provincia.potenza.it). Di bis Sa 9–13 und 16–19 Uhr. Eintritt frei.

## Information

### ■ APT

Siehe Stichwort „Informationen“ in „Praktische Reisetipps A–Z“.

### ■ IAT del Comune di Potenza

Kommunales Info-Büro im Palazzo di Città (Rathaus) nahe des Palazzo Loffredo. Mo bis Sa 8–14 Uhr, Mi bis Sa auch 16.30–20.30 Uhr, So 9.30–13.30 und 16.30–20.30 Uhr.

Piazza Matteotti, Tel. 09 71 41 50 03, [www.comune.potenza.it](http://www.comune.potenza.it)

## Übernachten

### ■ Al Convento<sup>2</sup>

**MEIN TIPP:** Direkt gegenüber der Chiesa di S. Michele haben *Antonella* und *Piero De Angelis* in einem historischen Gebäude, das zeitweise die älteste Trattoria Potenzas beherbergte, ein kleines und feines B&B eingerichtet. Bestens ausgestattete, ruhige Zimmer. Gutes Frühstück. Es ist wohl am einfach-

☞ Passeggiata auf der Via Pretoria

